



# Guía paso a Paso: Cómo tomar decisiones en medio de una crisis

En esta guía encontrarás reflexiones y herramientas prácticas para comenzar, desde hoy, a convertir tu crisis en una oportunidad y dar paso a una nueva etapa en tu vida.

*"La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta, sino de aprender a bailar bajo la lluvia."*

— Vivian Greene



por Francisca Diaz

# ¡Hola, Soy Fran!

Coach Ontológica y me especializo en acompañar a mujeres en crisis existenciales a encontrar claridad, propósito y confianza en medio de la incertidumbre.

He aprendido que las crisis no son el fin, sino un punto de quiebre hacia una versión más auténtica y poderosa de nosotras mismas.

En esta guía encontrarás **6 pasos** que te ayudarán a transitar tu crisis con mayor claridad y confianza, transformando este desafío en un nuevo comienzo.

Comencemos!





# Paso 1: Reconoce la crisis como una oportunidad

Lo primero es entender que una crisis no es el final. Con sabiduría y las herramientas adecuadas, puede ser el impulso para romper la rutina y abrir nuevas puertas. Es importante aceptarlas con calma y verlas como una oportunidad de crecimiento.

A pesar de ser un momento muy difícil, también es un momento de transformación. No escapes de la crisis, más bien, acéptala como el punto de partida hacia una vida más alineada a tu verdadera esencia.

**Acción:** Tómate un momento para escribir en un papel lo que sientes que la crisis te viene a mostrar.

¿Que áreas de tu vida necesitan un cambio? y ¿Qué cambios sientes que necesitas hacer en cada una de esas áreas?



# Paso 2: Cuestiona tus creencias limitantes

1

## Identifica

Reconoce pensamientos/creencias que te hacen sentir atrapada, que sean un obstáculo para ti.

2

## Haz una lista

Escribe estos pensamientos y creencias para que puedas identificarlas con mayor claridad.

3

## Desafía

Cuestiona cada creencia de la lista y pregúntate: ¿Es esta creencia realmente mía? ¿O es algo que adopté de la sociedad, familia o cultura?

4

## Reemplaza

Cambia cada creencia limitante por afirmaciones positivas.

Ejemplo:

### **Creencia limitante:**

*"No soy lo suficientemente buena para lograr mis metas."*

### **Afirmación positiva:**

*"Tengo las habilidades suficientes para alcanzar todo lo que me proponga."*



## Paso 3: Define lo que realmente deseas

En medio de una crisis, es fácil perder de vista lo que queremos y quedarnos atrapadas en medio de la tormenta, en la queja, la incertidumbre y perdemos de vista lo que realmente queremos para nuestra vida.

### Reflexiona

Pregúntate: ¿Qué quiero realmente?  
¿Qué me haría sentir plena?

### Escribe

Tómate unos minutos para anotar tus deseos más profundos.

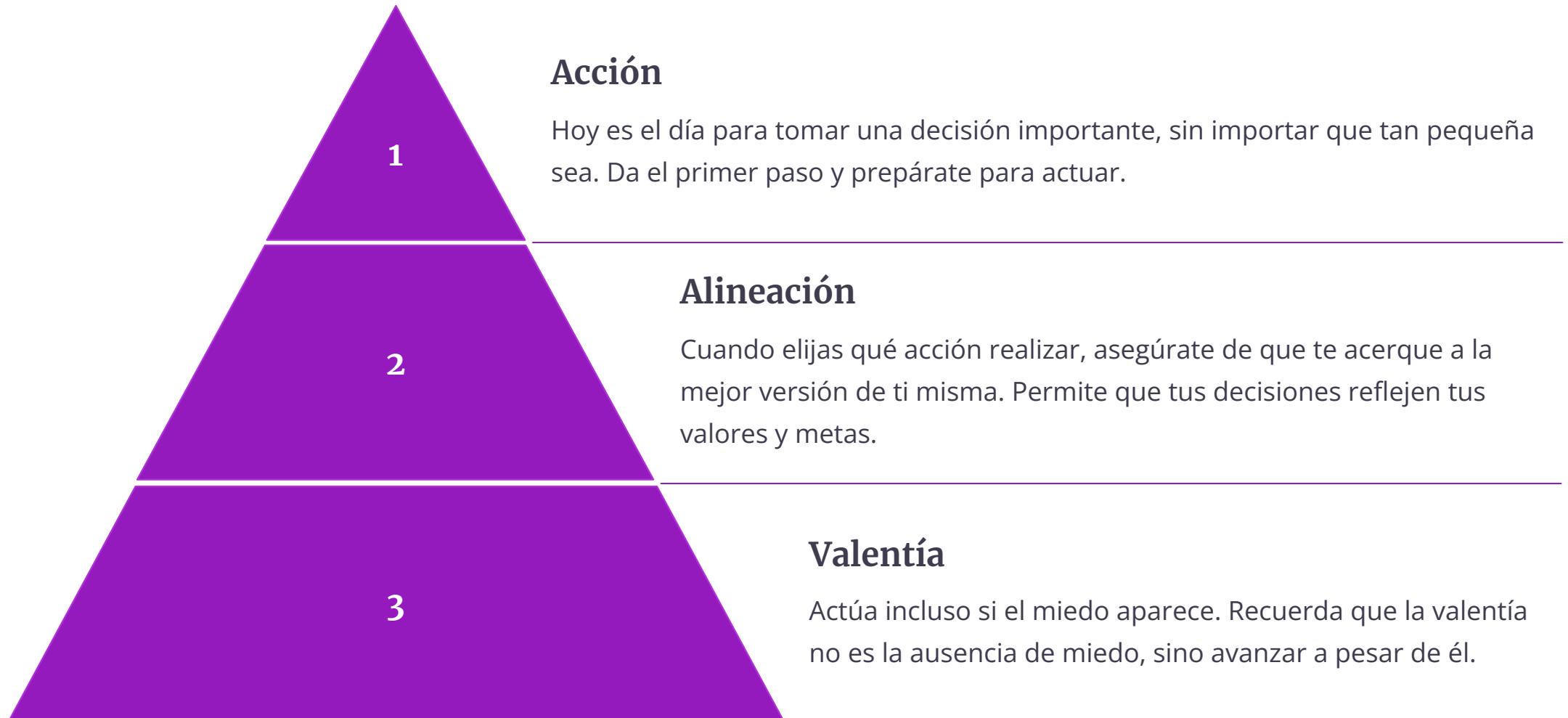
### Sueña en grande

No te limites. Sé honesta contigo misma sobre tus anhelos.

# Paso 4: Toma decisiones alineadas contigo

**Tomar decisiones en medio de la crisis no es fácil, pero es esencial.** Cada pequeña decisión puede acercarte a la vida que deseas.

Empieza a tomar decisiones para que te acerquen a tu mejor versión. Si no lo puedes hacer sola, pide ayuda. El primer paso es el más importante.





# Paso 5: Confía en el proceso

La crisis no tiene que durar para siempre. Una vez que comiences a tomar decisiones alineadas con tus deseos y a confiar en ti misma, verás cómo las cosas empiezan a fluir.

La clave está en no rendirse, incluso cuando los resultados no sean inmediatos. Ten paciencia, confía en ti y el proceso!



## Perseverancia

La crisis no durará para siempre. No te rindas.



## Fluir

Las cosas empezarán a fluir con decisiones alineadas.



## Celebra

Reflexiona y celebra cada pequeño avance.



## Paso 6: Busca apoyo

Un error común durante una crisis es no pedir ayuda. **No tienes que cargar con todo sola.** Pedir ayuda no te hace menos capaz; al contrario, es una forma de avanzar con mayor claridad y fuerza.

En estos momentos, rodearte de personas que te inspiren, te motiven y te ayuden a ver el panorama desde otra perspectiva puede marcar la diferencia.

Considera buscar ayuda profesional para que te entregue herramientas efectivas y te acompañe en el proceso de tomar decisiones alineadas contigo.

### Red de apoyo

Rodéate de personas con las que puedas compartir lo que te está pasando y te apoyen en el proceso.

### Ayuda profesional

Considera buscar profesional para obtener herramientas y nuevas perspectivas.



FRANCISCA DÍAZ

# ¡Felicitaciones!

Ahora sabes qué acciones tomar para comenzar a manejar tu crisis y tomar decisiones con más claridad y confianza.

Si sientes que necesitas un acompañamiento más profundo o que quieres avanzar con mayor seguridad en este proceso, estoy aquí para ayudarte.

**Agenda una sesión inicial de coaching y empecemos a trabajar en los desafíos que te acercarán a la vida que quieres crear.**

**En esta sesión inicial de 60 minutos:**

- Identificaremos tus desafíos actuales.
- Exploraremos tus deseos más auténticos.
- Crearemos un plan de acción inicial para que comiences a avanzar.

**Haz clic en el enlace  para agendar una sesión individual de coaching y dar el siguiente paso:**

**¡Quiero hacerme cargo de mi crisis!**

Un abrazo,



FRANCISCA DÍAZ  
Coach de vida

