

WORKBOOK

5 días para
salir
del estancamiento

#2 ROMPE EL PATRÓN HEREDADO

Libro de trabajo

Somos Maca & Adri

Nuestra historia es un testimonio vivo de esta promesa. En apenas 10 meses de vida de nuestra cuenta, **hemos impactado a más de 700.000 personas** en redes sociales. Dios no solo nos abrió puertas; nos dio un corazón nuevo que late por Su Reino más que por el éxito humano.

Somos Adri Orosa y Maca Guzmán, un matrimonio que ama a Jesús y lleva más de 15 años construyendo sueños juntos. Levantamos una startup tecnológica pionera en fotografía y la perdimos en un ciberataque que lo borró todo. Entre las cenizas aprendimos a soltar lo que no podíamos sostener, y aferrarnos a lo esencial: escuchar a Dios y obedecerle.

Hoy vivimos de lo que amamos, con la libertad de servir, disfrutar de nuestra familia y caminar alineados con el Señor.



Cada reflexión, audio y recurso nace de un deseo: activar tu llamado y poner orden donde antes hubo prisa, para que también puedas:

- Impactar a miles con un mensaje que edifica.
- Construir un negocio digital que sostenga a tu familia.
- Servir desde casa con libertad y dirección.
- Vivir alineado con los valores de Cristo en cada paso.

La Escuela de Negocios Cristianos y el Club de Emprendedores Cristianos existen para acompañarte en ese camino: fe con estrategia, presencia con resultados, obediencia con estructura.

¿Cómo usar este workbook?

Nos llena de alegría que te unas al Reto 5 días para salir del estancamiento, una experiencia práctica y espiritual donde, en solo cinco días, alinearás tu fe, tu visión y tus pasos con propósito.

Cada día **recibirás un audio y una ficha de trabajo** como esta:

- Día 1 – Confrontación: ver con verdad.
- Día 2 – Rompe el patrón heredado
- Día 3 – Redefine tu enfoque
- Día 4 – Ordena lo que Dios ya te mostró
- Día 5 – De la urgencia a la provisión

Cinco días de claridad, presencia y acción real.

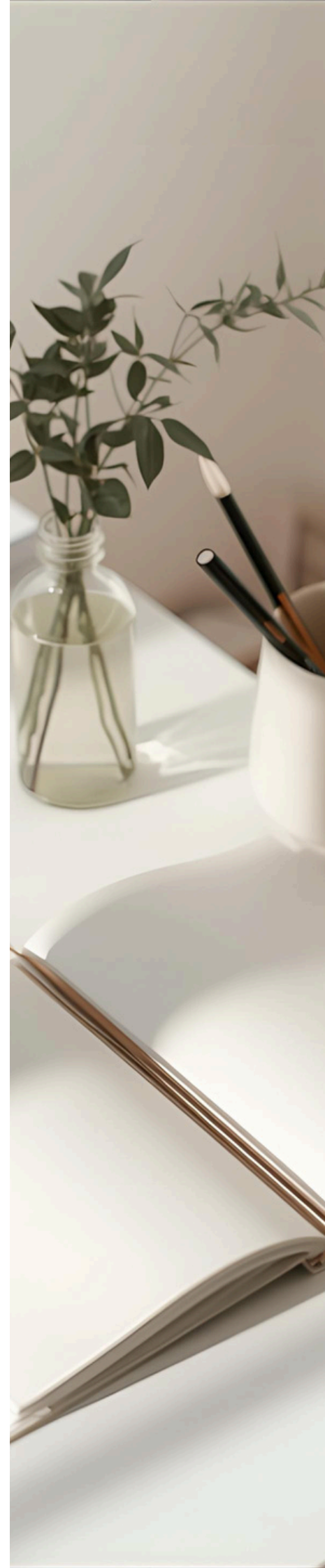
Te sugerimos

1. **Escucha el audio** sin distracciones.
2. **Anota tus respuestas** en este cuaderno: lo que Dios te muestre importa más que lo que entiendas.
3. **Haz la práctica**, aunque duela un poco: el dolor aquí no castiga, despierta.
4. **Ora y descansa**. La transformación no llega por presión, sino por obediencia.

Duración recomendada: 20 – 25 minutos diarios.

Material: auriculares, bolígrafo y este PDF.

Actitud: sin prisa, sin juicio, con presencia.





Te recomendamos seguir estos pasos:

1. **Conecta** con el audio
2. **Detén todo**, respira hondo y abre tu corazón al mensaje que Dios te trae.
3. **Escribe** tu verdad
4. **Usa este Workbook** para anotar tus emociones, descubrimientos y respuestas. Sé honesto/a: aquí no hay juicios, solo crecimiento.
5. **Ponlo en práctica**
6. Cada reflexión y ejercicio tiene un **objetivo práctico**. Apunta las acciones concretas que nacerán de tu experiencia y hazlas realidad.
7. **Vuelve mañana**
8. La **claridad** y la **valentía** se construyen paso a paso. Regresa cada día para avanzar con orden y fe.

Preparación de tu espacio

1. Elige un lugar tranquilo, sin distracciones.
2. Ten a mano: audífonos, este Workbook (impreso o digital) y un bolígrafo.
3. Si trabajas digital, abre el PDF en una tablet o equipo donde puedas escribir cómodamente.

Actitud y compromiso

Mente y corazón abiertos

No es un "házlo y ya", sino un camino de encuentro con Dios y tu llamado.

Honestidad radical

Lo que escribas aquí es tu espacio seguro para explorar sin máscaras.

Bienvenido al movimiento

Si surge resistencia o emoción intensa, ¡es señal de transformación! Permítete sentir y avanzar.

¡Empieza hoy y prepárate para descubrir el impacto que Dios quiere obrar a través de ti!



Día 2 – Rompe el patrón heredado

Hoy no vienes a hacer más.

Vienes a soltar.

A mirar lo que cargas sin darte cuenta.

A reconocer que hay maneras de pensar que no nacieron en ti, pero aún dirigen tus decisiones.

Quizá creciste rodeado de frases que te enseñaron a sobrevivir, no a descansar.

Y sin querer, heredaste la urgencia como estilo de vida.

Este día no se trata de juzgar lo aprendido, sino de redimirlo.

De tomar lo valioso —la fuerza, la responsabilidad, el esfuerzo— y entregarle a Dios lo que ya no tiene que seguir: el miedo, la culpa, la sobrecarga.

Porque no todo lo que heredaste debe continuar.

Algunas cosas fueron necesarias para empezar, pero no sirven para avanzar.

Hoy Dios quiere enseñarte a trabajar desde la fe, no desde la ansiedad.

A producir sin agotarte.

A sostener sin perderte.

A descansar sin sentir culpa.

✿ Este día es una invitación a reconciliarte con tu historia.
A honrar a los que vinieron antes... sin repetir su cansancio.



Enfoque del día

Hoy vas a mirar tus creencias más antiguas con ojos nuevos. Muchas de las ideas que guían tus decisiones — sobre el trabajo, el dinero, el descanso o el valor personal — no nacieron de ti. Las aprendiste observando, escuchando y sobreviviendo.

Este día no busca señalar culpables, sino liberar peso. Lo que heredaste te sirvió para sobrevivir, pero ahora estás llamado a vivir en plenitud. El Espíritu te mostrará qué pensamientos te mantienen en modo esfuerzo: la necesidad de demostrar, el miedo a no tener suficiente, la culpa cuando descansas o la urgencia de hacerlo todo tú. Tu tarea hoy es discernir qué ideas siguen siendo verdad y cuáles solo te están agotando.

Cuando las reconozcas, podrás entregarlas a Dios.

Y ahí empezará la transformación: pasar de trabajar desde el miedo a construir desde la fe, de actuar por obligación a moverte por convicción, de sostenerlo todo solo a confiar en que no estás solo. No estás rompiendo tu historia. Estás dejando que Dios la redima.

Ejercicios prácticos



Identifica tus creencias heredadas

Antes de escribir, respira.

Piensa en las frases que escuchabas en casa, en la escuela, en la iglesia o en tus primeros trabajos.

Algunas sonaban sabias, pero con los años se volvieron cadenas invisibles.

Lee las siguientes y marca las que resuenen contigo.

Luego, escribe las tuyas propias.

- "Si no trabajo todo el día, me siento inútil."
- "El dinero cambia a las personas."
- "Primero hay que sufrir, luego Dios bendice."
- "El trabajo es lo más importante."
- "Tener dinero es peligroso."
- "Si descanso, pierdo el impulso."
- "Pedir ayuda es señal de debilidad."
- "Si no me sacrifico, no valoro lo que tengo."
- "El que se conforma, vive tranquilo."
- "Dios ayuda a los que madrugan."
- "El dinero y la espiritualidad no pueden ir juntos."
- "No se puede tenerlo todo."
- "Hay que aceptar lo que toca."
- "Ganar dinero rápido es sospechoso."
- "Para tener éxito hay que renunciar a la paz."
- "Si no sufres, no estás avanzando."
- "El descanso es para los ricos."
- "Primero los demás, luego tú."
- "A mí me enseñaron que todo se gana con esfuerzo."
- "No puedo disfrutar si aún no he terminado mis tareas."

- "Ser espiritual es no preocuparse por el dinero."
- "Quien tiene mucho, seguro que hizo trampa."
- "Los buenos cristianos no deberían desear prosperar."
- "El dinero no da la felicidad."
- "Solo los fuertes llegan lejos."
- "El tiempo libre es una pérdida de tiempo."



Otras frases que reconozco en mí:

(escribe las que te vengan a la mente, sin filtrar)

Ejercicios prácticos

Reescribe con la verdad del Reino

Ahora, toma tres de esas frases y cámbiales el fundamento.

No las niegues. Renuévalas.

Escribe lo que el Espíritu te muestra hoy.

Ejemplos:

"Si descanso, pierdo el impulso." → **"Cuando descanso, me alinee con la dirección de Dios."**

"Tener dinero es peligroso." → **"El dinero en manos correctas se convierte en provisión para muchos."**

"Si no trabajo sin parar, no valgo." → **"Mi valor no está en mi productividad, sino en mi propósito."**

Mis tres frases transformadas:

Ejercicios prácticos

Reflexión guiada

*“La escasez no solo se hereda en la cuenta bancaria.
También en la mente.”*

Responde con honestidad:

1. ¿Qué aprendiste sobre el dinero en tu infancia?
2. ¿Qué aprendiste sobre el descanso?
3. ¿Qué te enseñaron sobre el valor del trabajo?
4. ¿Qué parte de esas creencias sientes que hoy te están agotando?
5. ¿Qué área de tu vida (negocio, cuerpo, relaciones) está pagando el precio de seguir sosteniendo esas ideas?
6. ¿Qué nueva verdad te gustaría que tus hijos, o las personas que te siguen, aprendan a través de ti?

Espacio de notas

(Utiliza estas líneas para capturar ideas, versículos, frases o dibujos que te inspiren a lo largo de la semana.)

Ejercicios prácticos

Círculo de vida y propósito

Este ejercicio es una fotografía honesta de tu presente.
El objetivo no es medir éxito, sino equilibrio.

El círculo de la siguiente página está dividido en 7 sectores:

1. Espiritualidad y relación con Dios
2. Salud física
3. Familia y relaciones
4. Trabajo o propósito
5. Finanzas
6. Descanso y disfrute personal
7. Bienestar emocional y mental

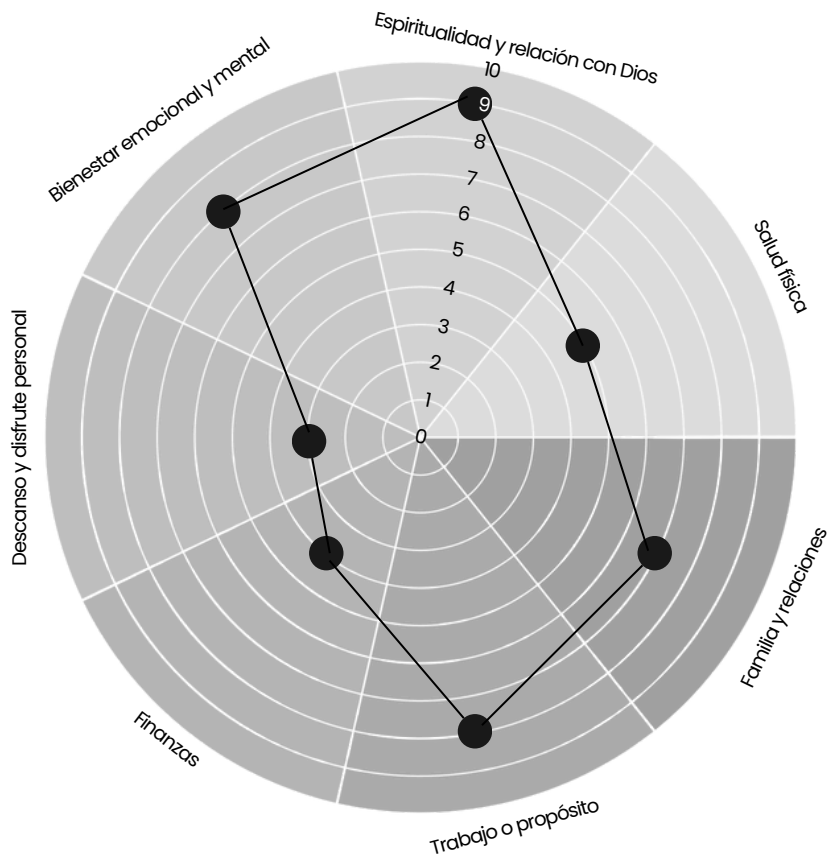
En cada área, marca con un punto del 1 al 10 cómo te sientes hoy.

(1 = siento vacío o desorden · 10 = siento plenitud y dirección).

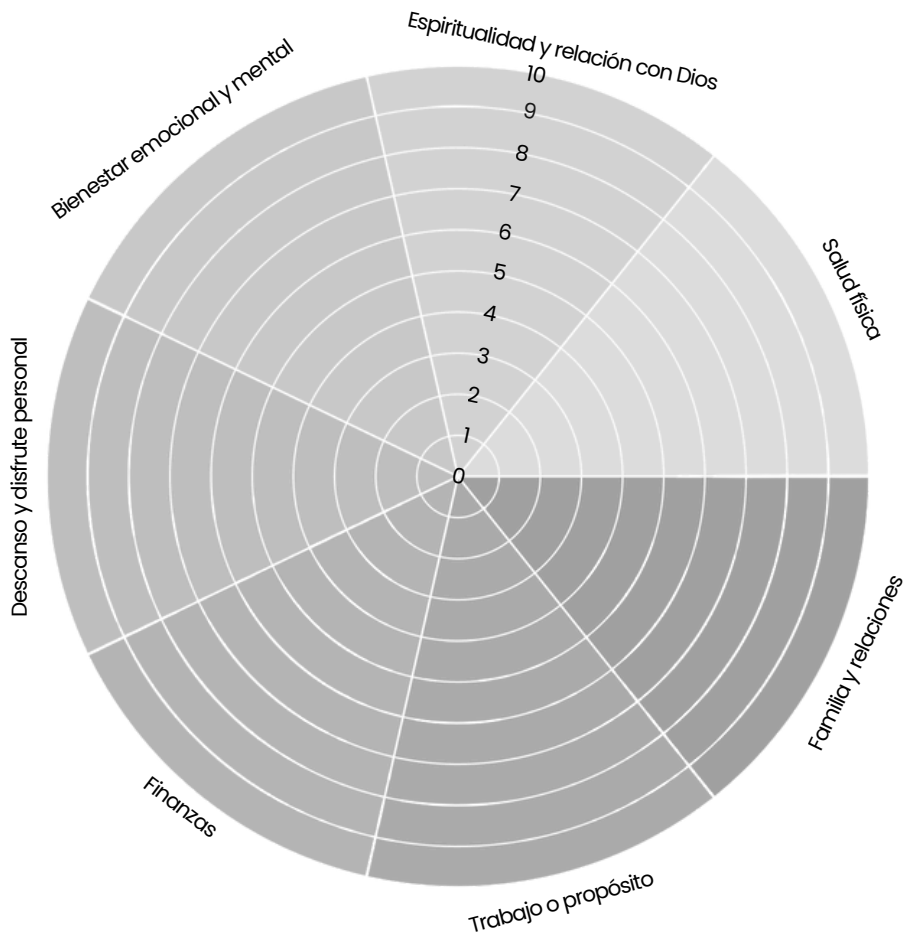
Después une los puntos.

Observa la forma que queda: ¿es un círculo equilibrado o tiene partes hundidas?

Ejemplo



Tu círculo



 **Reflexiona:**

- ¿Qué área se está llevando más energía de la que debería?
- ¿Cuál has descuidado creyendo que “ya la atenderás después”?
- ¿En qué parte notas más la herencia de esfuerzo o miedo?
- ¿Qué pequeña acción podrías hacer esta semana para cuidar esa parte?

 No mires este dibujo con culpa.

Míralo con esperanza.

Este círculo no es un juicio, es una brújula.

Una forma de ver cuáles han sido tus prioridades hasta ahora.

Y si hoy algunas áreas están más bajas, está bien.

Significa que Dios te está invitando a poner orden.

Porque no hay plenitud sin equilibrio.

Y si dentro de unos meses vuelves a hacer este ejercicio y ves que cada área ha crecido un poco más, entonces habrá valido la pena.

Porque eso querrá decir que tu vida se está pareciendo cada vez más a la plenitud que Dios diseñó para ti.

Versículo ancla:

“Amado, deseo que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma.” – 3

Juan 1:2

Espacio de notas

(Utiliza estas líneas para capturar ideas, versículos, frases o dibujos que te inspiren a lo largo de la semana.)

Cierre espiritual

Lee en voz alta esta declaración:

☒ "Elijo romper el patrón. Honro lo que heredé, pero camino libre de lo que ya no me corresponde. Trabajo desde la fe, no desde el miedo. Descanso sin culpa. Y confío en que Dios me está enseñando a construir desde la abundancia, no desde la urgencia."

Recuerda:

*Este día no es para avanzar, es para mirar.
La claridad no llega corriendo, llega cuando te detienes con verdad.*

*Vuelve a este cuaderno cuando lo necesites.
Lo que Dios te muestre aquí será el mapa del orden que viene.*

Espacio de notas

(Utiliza estas líneas para capturar ideas, versículos, frases o dibujos que te inspiren a lo largo de la semana.)

Oremos

Padre, gracias por lo que me mostraste hoy.

Gracias por las raíces que me formaron y por las verdades que hoy me invitas a renovar.

Te entrego las ideas que nacieron del miedo, del cansancio y del intento de hacerlo todo solo.

Enséñame a construir desde tu descanso, no desde mi urgencia.

A trabajar con fe, no con culpa.

A honrar lo heredado, pero avanzar libre de todo peso.

Hazme consciente de tu provisión en cada área, y que mi mente se alinee con tu verdad.

Amén.

Hasta mañana!

Adri y Maca