

RECURSO GRATUITO

BASCOs

ESCUELA KOCARUKA

CUADERNO #0

Si alguna vez hiciste los Cuadernos Rubio en la escuela, recordarás lo sencillo y poderoso que era avanzar hoja a hoja, repitiendo un ejercicio tras otro hasta que lo difícil se volvía natural. No eran libros llenos de teoría, eran cuadernos de práctica: el secreto estaba en hacer, no en memorizar.

Los Cuadernos Kocaruka nacen con esa misma idea. Son ejercicios de pensamiento y acción, diseñados para que no se queden en conceptos bonitos ni en buenas intenciones, sino que se conviertan en experiencias reales que transforman tu vida.

Aquí no vas a encontrar largas explicaciones. Vas a encontrar pequeñas prácticas, como un microlearning: aprendizajes breves, fáciles de aplicar y llenos de sentido. Cada ejercicio es una invitación a parar, reflexionar y escribir. Porque cuando escribimos a mano, lo que pensamos se vuelve más claro, más tangible y más comprometido. Escribir es un acto de presencia.

Este es el primer cuaderno de la colección, y está pensado para que empieces por el principio: Conciencia y compromiso. Antes de planificar, organizar o lanzarte a un gran proyecto, necesitas detenerte, mirar hacia dentro y reconocer qué quieres de verdad. Aquí darás los primeros pasos para proyectar tu vida con intención: imaginar, visualizar, comprometerte y observar cómo usas tu tiempo.

Tómalo como un entrenamiento suave pero profundo. No se trata de hacerlo perfecto, sino de atreverte a empezar.

Si es tu primera vez con un Cuaderno K, este es el lugar ideal para comenzar.

Maria Kocaruka

"No se puede volver atrás y cambiar el principio, pero se puede comenzar donde uno está y cambiar el final."

— C. S. Lewis

CUADERNO #0

De la conciencia al compromiso .

Todo cambio profundo empieza con una pregunta sencilla: ¿qué quiero realmente? La mayoría de veces vivimos en automático, resolviendo lo urgente, cumpliendo con lo que toca y dejando para "otro día" lo que de verdad nos importa. Pero si no nos detenemos a mirar dentro, corremos el riesgo de seguir avanzando sin rumbo, acumulando logros que no nos llenan y días que no nos representan.

Da igual desde dónde empieces:

- Si hoy sientes que tu vida es un caos y necesitas claridad.
- Si ya tienes avances, pero quieres consistencia y dirección.
- O si estás lista para dar un salto hacia la excelencia y el impacto.

En todos los casos, detenerte a reflexionar e invertir en ti misma es el mejor inicio. Este momento de escritura y de pausa es la mejor manera de entrar en contacto con la metodología *Proyecta V.I.D.A.*, con la filosofía de la Escuela Kocaruka y con la proyección de una vida con sentido.

Este cuaderno es tu pausa. Tu espacio para escucharte.

Aquí no hay prisa, ni exigencia, ni una forma correcta de hacerlo. Solo hay un camino que se abre cuando te das el permiso de imaginar y escribir.

Por eso vamos a empezar por un ejercicio simbólico y poderoso: proyectarte en el futuro. Ese momento en el que ya puedes mirar hacia atrás y ver con claridad qué vida viviste y qué huella dejaste.

Prepárate para empezar con honestidad, curiosidad y un bolígrafo en la mano.

CUADERNO #0

Ejercicio 1.

Antes de decidir hacia dónde quieres ir, necesitas asomarte a tu propio futuro. La mejor manera de hacerlo es imaginarte en un momento clave: ese instante en que puedes mirar atrás y ver qué hiciste con tu vida.

Te propongo visualizar con todo detalle un momento futuro:

Tu fiesta de 80 cumpleaños

Mírate rodeada de tu familia, tus amigos y las personas que han formado parte de tu vida y describe en una narración reflexiva:

- ¿Cómo estás?
- ¿Qué sensaciones tienes?
- ¿Cuál sería el discurso de agradecimiento que escribirías?

Ahora, cambia la perspectiva. Observa cómo te miran con cariño y agradecimiento tus familiares y amigos. Imagina qué te gustaría que dijeran de ti en sus discursos:

- ¿Qué logros celebran?
- ¿Qué huella dejaste en ellos?
- ¿Qué recuerdos quieren guardar siempre contigo?

Reflexión:

CUADERNO #0



CUADERNO #0

Ejercicio 2.

Ahora que has mirado al futuro, baja un poco más a tierra.

Cierra los ojos, respira hondo y proyecta un día **realmente**-perfecto en tu vida. No un día idealizado de película, sino un día cotidiano en el que todo encaje y te sientas bien contigo misma.

Escribe en tiempo presente, como si ya estuviera ocurriendo.

- ¿Cómo empieza tu día?
- ¿Con quién lo compartes?
- ¿Qué haces que te hace sentir bien?
- ¿Cómo termina tu jornada para que te vayas a dormir en paz?

Hazlo con detalle, casi como si escribieras un diario de ese día.

Reflexión:

CUADERNO #0

Ejercicio 3.

No puedes transformar tu vida si no sabes primero cómo y dónde usas tu tiempo.

Este ejercicio es simple, pero revelador: durante una semana, anota de manera metódica y específica cómo inviertes tus horas.

Puedes hacerlo en formato libre o si lo prefieres, puedes usar la plantilla que te adjunto al final del cuaderno (anexo)

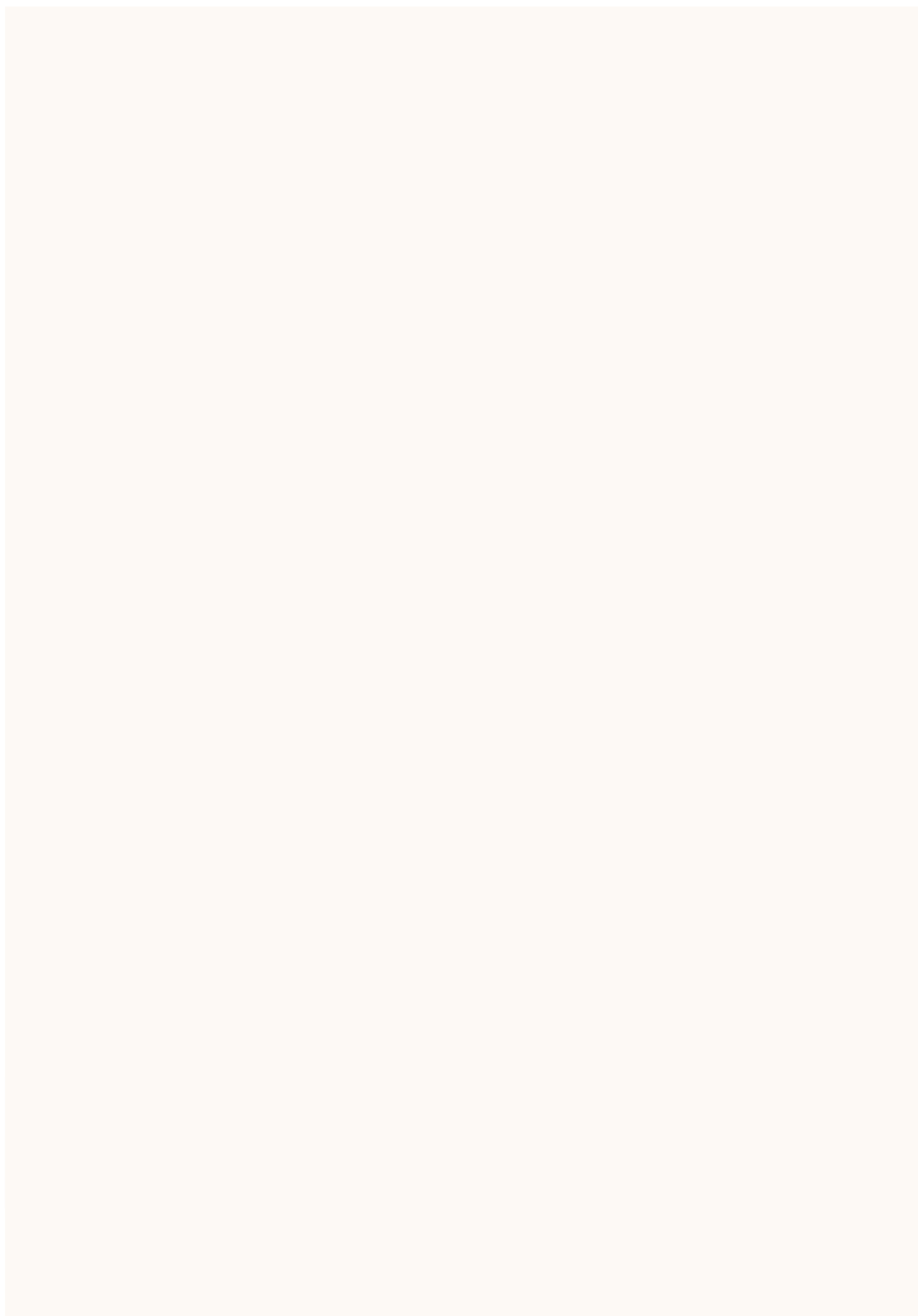
Con este registro podrás identificar:

- Qué actividades son necesarias.
- Qué actividades son ruido.
- Qué actividades te nutren y te acercan a lo que quieres.

Una vez termines la semana, observa el registro y reflexiona sobre estas cuestiones.

Reflexión:

CUADERNO #0



CUADERNO #0

Tener conciencia está muy bien. Pero sin compromiso, se queda en palabras.

El compromiso es el puente entre lo que sueñas y lo que empiezas a construir.

Imprime este acuerdo (o reescríbelo en tu propio papel), firmalo y ponlo en un lugar visible. Que te recuerde, cada día, que ya has dado un paso para proyectar la vida que quieres vivir.

Acuerdo de compromiso

Me comprometo a: _____

Firma: _____ **Fecha:** _____

CUADERNO #0

Has llegado al final de este primer cuaderno.

Quizá lo sientas como un pequeño paso, pero en realidad es el inicio de algo mucho más grande: empezar a mirarte, a escucharte y a comprometerte contigo misma.

Cada palabra que has escrito aquí es una semilla. Y las semillas, cuando se cuidan, crecen.

Este, si tu quieres, es solo el comienzo.

El siguiente paso ya está preparado para ti, y lo tienes a un clic de distancia. Decide hacia dónde quieres ir y sigue construyendo, pieza a pieza, la vida que deseas.

Lo que empieza aquí, puede transformarlo todo.

¡Seguimos!

Con cariño,

María Kocaruka

[IR A LA ESCUELA](#)

[IR A LAS MENTORÍAS](#)

ANEXO

Registro semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
0:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							

Política de uso, derechos de autor y venta exclusiva

1. Derechos de Autor

Todo el contenido de este documento, incluyendo textos, imágenes, gráficos y cualquier otro material, está protegido por derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de María Miranda Cortiada (María Kocaruka). Cualquier uso no autorizado de este contenido puede constituir una violación de las leyes de derechos de autor y estará sujeto a las correspondientes acciones legales.

2. Autorización Exclusiva de Venta

Este material está disponible exclusivamente para su venta a través de la Escuela Kocaruka y sus plataformas oficiales. Queda prohibida su comercialización, distribución o reventa por cualquier otro medio sin la autorización expresa y por escrito de la autora. Cualquier violación de esta política será considerada como una infracción de los derechos de propiedad intelectual y se tomarán las medidas legales correspondientes.

3. Protección de Contenidos y Métodos

Los métodos, conceptos, ideas y técnicas expuestos en este documento forman parte del marco de trabajo exclusivo de la Escuela Kocaruka. Su uso o reproducción con fines comerciales, educativos o cualquier otro propósito está restringido a los productos y servicios oficiales de la escuela, salvo autorización expresa de la autora. La autora se reserva el derecho de tomar las medidas legales oportunas para proteger su propiedad intelectual.

4. Exoneración de Responsabilidad

La información contenida en este documento tiene un propósito informativo y educativo. No constituye asesoramiento profesional ni legal y no debe utilizarse como sustituto de un asesoramiento personalizado. La autora no será responsable por cualquier daño o perjuicio derivado del uso de la información contenida en este material.

5. Política de Venta Exclusiva

Este documento y todos sus contenidos están disponibles para su adquisición únicamente a través de la Escuela Kocaruka. Cualquier intento de comercialización, intercambio o reventa de este material fuera de las plataformas oficiales de la escuela será considerado una violación de los términos y condiciones y podrá dar lugar a acciones legales.

