

MENTALIDAD

ESCUELA KOCARUKA

CUADERNO KOCARUKA
PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

Este no es un cuaderno cualquiera.

Es un espacio creado para que respires, te escuches y des inicio con calma a cada nuevo proyecto.

La mentalidad es el punto de partida: la raíz desde donde crecen tus decisiones, tus procesos y tus logros. Aquí encontrarás un lugar seguro al que volver siempre que lo necesites: cuando el camino se vuelva incierto, cuando aparezca el oleaje o cuando quieras reconectar con lo que de verdad importa.

Tómalo como tu brújula interna: una guía para sostenerte como persona, acompañarte durante el proceso y darte firmeza hasta cumplir tu proyecto.

Con cariño. Seguimos.

Maria Kocarka

"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro."

– Santiago Ramón y Cajal

CUADERNO DE MENTALIDAD.

manual de instrucciones.

Esta bitácora está diseñada para acompañarte antes y durante cualquier proyecto, porque la mentalidad es la base desde donde todo comienza. Es el terreno donde germinan tus pensamientos, decisiones y acciones, y la forma en que lo cultives marcará la diferencia en tu camino.

A lo largo de sus páginas encontrarás ejercicios que te invitan a observar tus patrones, revisar tus creencias y preparar tu manera de pensar para sostenerte en los momentos de impulso y también en los de dificultad.

Entrenar tu mentalidad te permitirá abordar cada proyecto con mayor claridad, flexibilidad y confianza.

Así, este cuaderno se convierte en tu punto de partida y ancla segura: un espacio al que volver siempre que necesites recuperar foco, dirección y propósito en lo que estás construyendo.

Pasos para aprovechar al máximo este cuaderno:

Encuentra tu momento y tu espacio

Trabaja en un lugar tranquilo, sin interrupciones. Este cuaderno es un tiempo para ti, para conectar con tu manera de pensar y mirar el mundo.

Lee y explora sin exigencias

Antes de escribir, comprende bien cada ejercicio. No necesitas todas las respuestas de inmediato: reflexiona, recuerda y observa cómo tu mentalidad influye en tu vida y en tus proyectos.

Escribe y sé honesta

La escritura ordena la mente. Anota tus pensamientos con autenticidad; no importa la extensión, importa que seas sincera contigo misma.

Revisa y ajusta

Tu mentalidad evoluciona con cada experiencia. Vuelve a tus respuestas cuando lo necesites y deja que este cuaderno crezca contigo.

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 1: EL PROYECTO.

¿Qué nombre le das a este proyecto?

Defínelo

¿Qué áreas de vida crees que se verán afectadas o involucradas durante el desarrollo de este proyecto?

- ☐ Área personal - autocuidado
- ☐ Área social: familia, amigos
- ☐ Área profesional
- ☐ Área doméstica: pareja, hijos, hogar
- ☐ Otras: _____

¿A qué área crees que beneficiará más este proyecto? Numéralas del 1 al 5, siendo el área numerada con un 1 la menos beneficiada y, con un 5, la que más.

- ☐ Área personal - autocuidado
- ☐ Área social: familia, amigos
- ☐ Área profesional
- ☐ Área doméstica: pareja, hijos, hogar
- ☐ Otras: _____

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 2: TU POR QUÉ.

¿Cuál es el POR QUÉ último de este proyecto?

A CORTO PLAZO

Escribe un pequeño argumentario del Por Qué de este proyecto ahora mismo y en el corto plazo; lo que significa para ti, por qué te atrae la idea y en qué te gustaría que se materializara. *(Tiempo: 3 - 6 meses)*

A LARGO PLAZO

El gran sueño. Dónde te gustaría llegar con este proyecto a futuro.
(Tiempo: 1 - 3 años)

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 3: RAZONES DE ESTE PROYECTO.

Quiero hacer este proyecto porque...

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué es lo que más me apetece de hacer este proyecto?

- _____
- _____
- _____
- _____

 NO QUIERO

- _____
- _____
- _____

 SÍ QUIERO

- _____
- _____
- _____

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 4: VISUALIZACIÓN.

Piensa en un día REALmente perfecto (perfecto, pero desde un punto de vista realista). Un día donde todo funcione como tú esperas y se cumplan las expectativas que tenías para ese día.

Descríbelo. Intenta hacer un recorrido por ese día, desde que abres los ojos hasta que los vuelves a cerrar por la noche.

Cuanto más específico sea, mucho mejor. No escatimes en detalles.

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 5: OBSTÁCULO Y SOLUCIÓN.

¿Qué obstáculos, impedimentos o situaciones complicadas crees que te puedes encontrar? ¿Cuál sería una posible solución para ellos?

OBSTÁCULO

SOLUCIÓN

OBSTÁCULO

SOLUCIÓN

OBSTÁCULO

SOLUCIÓN

OBSTÁCULO

SOLUCIÓN

CUADERNO DE MENTALIDAD

Ejercicio 6: TU MANIFIESTO.

Es el momento de escribir tu manifiesto de intenciones para este proyecto. Usando la reflexión y el trabajo desarrollado en este cuaderno, enumera las reglas de juego que van a dirigir tus próximas acciones.

Si te ayuda, puedes imaginar que te escribes una carta desde el futuro, y te cuentas y te animas a seguir trabajando y cómo lo debes hacer.

Tu mentalidad es el punto de partida de todo lo que haces. De ella nacen tus decisiones, tus procesos y la forma en que vives cada proyecto.

Vuelve a este cuaderno siempre que lo necesites: cuando sientas dudas, cuando aparezca el oleaje o cuando quieras recuperar foco y claridad.

Recuerda que lo importante no es hacerlo perfecto, sino seguir caminando, paso a paso, con intención, propósito y la confianza de que cada avance cuenta.



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.

