

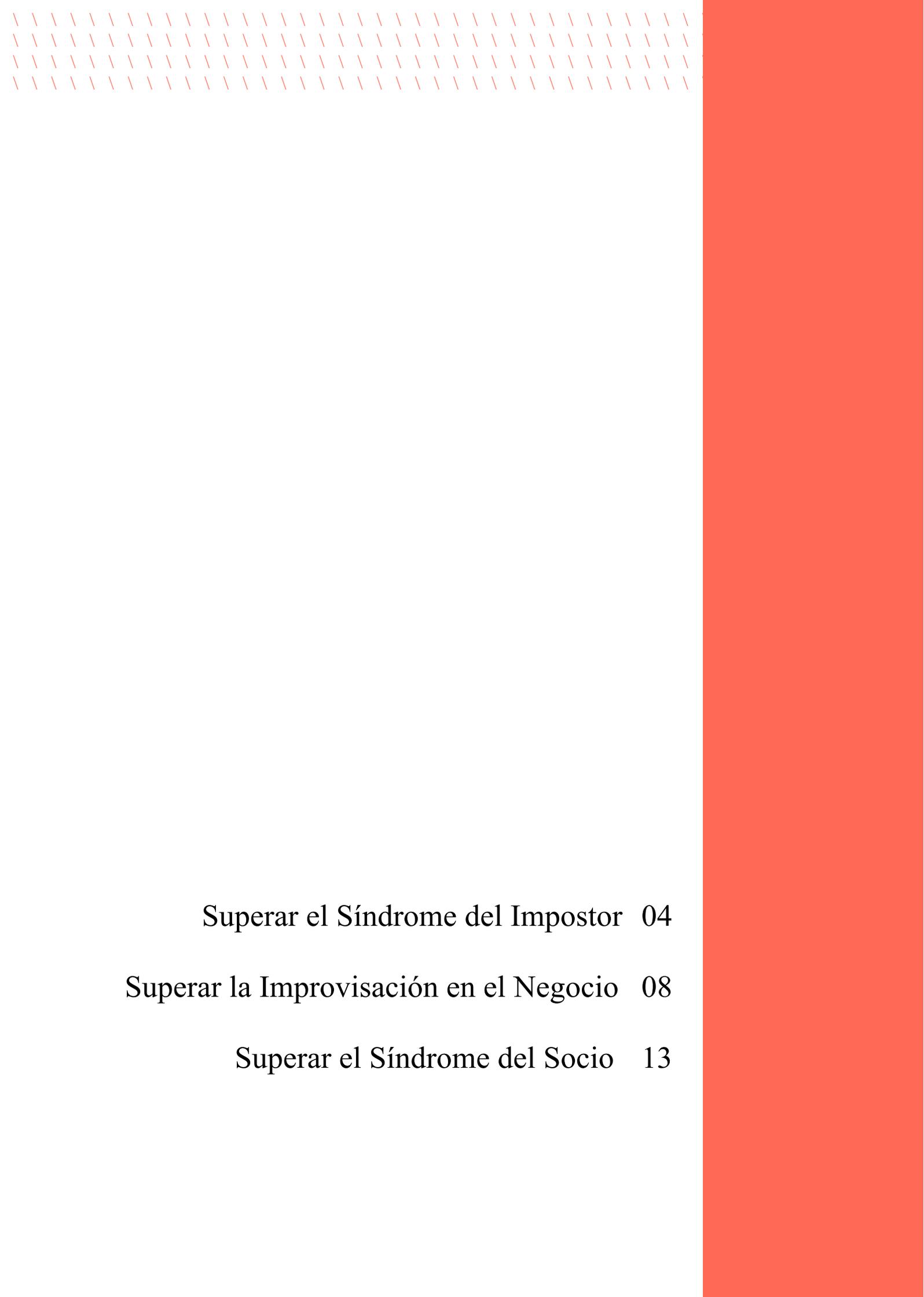


# **Cómo Ser Inmune A Las 3 Kryptonitas De Tu Negocio**

---

Cuaderno De Trabajo





Superar el Síndrome del Impostor	04
Superar la Improvisación en el Negocio	08
Superar el Síndrome del Socio	13



**No cuentes los días,  
haz que los días  
cuenten.**

**- Muhammad Ali**

# **Superar el Síndrome del Impostor**

---

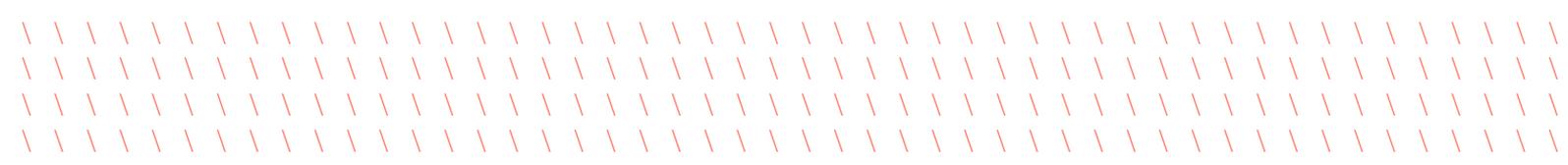
## **Reconociéndolo**

**¿Cuándo fue la última vez que sentiste que no merecías tus logros? Describe esa situación con detalle.**

**¿Qué pensamientos y emociones experimentaste en ese momento?**

**¿Qué logros has obtenido recientemente de los cuales te sientes orgulloso/a, pero que te cuesta aceptar como merecidos?**

**Haz una lista de las cualidades y habilidades que posees y que te han ayudado a alcanzar tus metas.**



## **Desafiar las Creencias Limitantes**

**¿Qué evidencias tienes que demuestran que eres competente y capaz en tu campo? Haz una lista de ejemplos concretos.**

**Si fueras a describir tu situación a un amigo cercano, ¿cómo crees que te respondería? ¿Qué diría sobre tus habilidades y logros?**

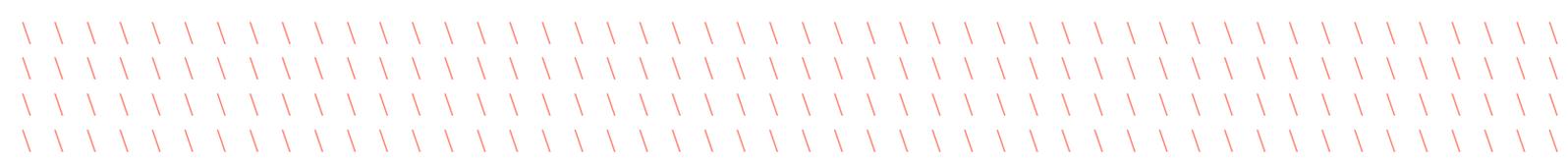
**Piensa en un momento en el que te sentiste inseguro/a pero aun así tuviste éxito. ¿Qué aprendiste de esa experiencia sobre tu capacidad para superar desafíos?**

## **Construir una Nueva Narrativa**

**Escribe una carta a ti mismo/a desde el punto de vista de alguien que admiras. ¿Qué palabras de aliento y reconocimiento incluiría esa persona sobre tus logros y habilidades?**

**¿Qué afirmaciones positivas podrías decirte a ti mismo/a cada día para contrarrestar el síndrome del impostor? Elige tres y repítelas cada mañana.**

**Imagina que has superado completamente el síndrome del impostor. ¿Cómo se sentiría esa versión de ti mismo/a? ¿Qué harías diferente en tu vida diaria?**



## **Crear un Plan de Acción**

**¿Qué pasos concretos puedes tomar esta semana para recordarte a ti mismo/a de tu valía y habilidades? Haz una lista y comprométete a realizarlos.**

**¿A quién podrías recurrir para apoyo y retroalimentación positiva cuando sientas que el síndrome del impostor está afectándote?**

**Establece una meta específica a corto plazo que te permita demostrarte a ti mismo/a tus capacidades. ¿Cuál es esa meta y cómo la vas a alcanzar?**

# **Superar la Improvisación en el Negocio**

---

## **Reconociéndolo**

**¿Cuándo fue la última vez que sentiste que estabas improvisando en tu negocio? Describe esa situación con detalle.**

**¿Qué desafíos afrontaste debido a la falta de planificación?**

**¿Qué efectos ha tenido la improvisación en tu negocio? Haz una lista de las consecuencias positivas y negativas.**

**¿En qué áreas de tu negocio sientes que más improvisas?  
¿Por qué crees que ocurre esto?**



# **Desafiar el Hábito de la Improvisación**

**Piensa en una ocasión en la que haber planificado con anticipación te habría evitado problemas. ¿Cómo podría haber sido diferente esa situación?**

**¿Qué creencias tienes sobre la planificación que podrían estar limitándote?**

**Reflexiona sobre una vez en la que seguiste un plan y obtuviste buenos resultados. ¿Qué te enseñó esa experiencia sobre la importancia de la organización?**

# **Construir una Nueva Mentalidad**

**Imagina tu negocio funcionando de manera sistemática y organizada. ¿Cómo se vería un día típico en esa realidad?**

**¿Qué beneficios crees que podrías obtener si comienzas a planificar y anotar los pasos de tus procesos? Haz una lista de al menos cinco beneficios.**

**Escribe una carta a ti mismo/a desde la perspectiva de un futuro en el que ya has superado la improvisación. ¿Qué cambios positivos notas en tu negocio y en tu vida personal?**



## **Crear un Plan de Acción**

**¿Cuáles son los primeros pasos que puedes tomar esta semana para empezar a ser más sistemático/a en tu negocio? Haz una lista y comprométete a realizarlos.**

**¿Qué herramientas o recursos podrías utilizar para ayudarte a planificar y organizar tus tareas y proyectos?**

**Establece una meta específica para crear y seguir un sistema de planificación en tu negocio durante el próximo mes. ¿Cuál es esa meta y cómo vas a medir tu progreso?**

# Mantener el Compromiso

**¿Cómo puedes mantener la motivación para ser más organizado/a y sistemático/a a largo plazo? Identifica tres estrategias que te ayuden.**

**¿A quién podrías pedir ayuda o consejo para mejorar tus habilidades de planificación y organización?**

**Cada semana, dedica unos minutos a reflexionar sobre tu progreso. ¿Qué logros has tenido y qué puedes mejorar? Escribe tus reflexiones en un diario de negocio.**

# **Superar el Síndrome del Socio**

---

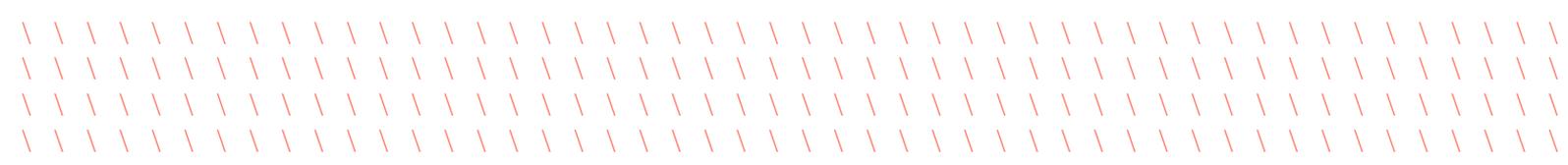
## **Reconociéndolo**

**¿Cuándo fue la última vez que te sentiste solo/a en tu negocio? Describe esa situación con detalle.**

**¿Qué pensamientos y emociones experimentaste en ese momento?**

**¿Qué aspectos de tener un socio te resultan más atractivos? Haz una lista de las cualidades y beneficios que imaginas.**

**¿Qué efectos ha tenido la sensación de soledad en tu motivación y desempeño en el negocio?**



## **Desafiar la Necesidad de un Socio**

**Reflexiona sobre un momento en el que afrontaste un desafío en tu negocio por ti mismo/a y tuviste éxito. ¿Qué aprendiste de esa experiencia sobre tu propia capacidad?**

**¿Qué habilidades y fortalezas personales posees que pueden ayudarte a superar la necesidad de un socio?**

**¿Qué creencias tienes sobre la necesidad de un socio que podrían estar limitándote?**

# **Construir una Nueva Perspectiva**

**Imagina que has encontrado la manera de sentirte seguro/a y apoyado/a sin necesitar un socio. ¿Cómo se vería un día típico en esa realidad?**

**¿Qué apoyo externo podrías buscar (mentores, mastermind, consultores) para obtener la seguridad y estructura que necesitas? Haz una lista de posibles opciones.**

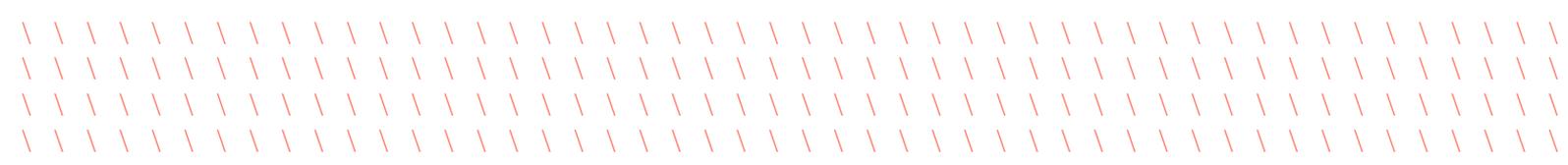
**Escribe una carta a ti mismo/a desde la perspectiva de un futuro en el que has superado el síndrome del socio. ¿Qué cambios positivos notas en tu negocio y en tu vida personal?**

## **Crear un Plan de Acción**

**¿Cuáles son los primeros pasos que puedes tomar esta semana para buscar apoyo externo sin depender emocionalmente de un socio? Haz una lista y comprométete a realizarlos.**

**¿Qué tipo de mentor o grupo de mastermind sería más beneficioso para ti en este momento? Haz una lista de las características y cualidades que buscas en ese apoyo.**

**Establece una meta específica para encontrar y comenzar a trabajar con un mentor o un grupo de mastermind durante el próximo mes. ¿Cuál es esa meta y cómo vas a medir tu progreso?**



# **Mantener la Autoconfianza**

**¿Cómo puedes mantener la autoconfianza y la motivación para seguir adelante sin un socio? Identifica tres estrategias que te ayuden.**

**¿A quién podrías pedir apoyo emocional y consejo para mantener tu autoconfianza en momentos de duda?**

**Cada semana, dedica unos minutos a reflexionar sobre tu progreso en superar la necesidad de un socio. ¿Qué logros has tenido y qué puedes mejorar? Escribe tus reflexiones en un diario de negocio.**



**No juzgues cada día por la  
cosecha que recoges,  
sino por las semillas que plantas.**  
- Robert Louis Stevenson