



PILAR 05 · TU MISIÓN, TU LEGADO

Inventario de tu capital de *vida*

Cuenta la riqueza real que has construido en décadas de vivir.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

Tienes mucho más *capital* del que crees.

No hablo solo de dinero. Hablo de todo lo que has acumulado en décadas de vivir: saberes, vínculos, experiencias, resiliencia. Eso también es riqueza.

A los 45, 50, 55, muchas mujeres sienten que "ya es tarde para empezar". Es una de las mentiras más caras que nos contamos. Porque justo ahora tienes algo que a los veinte no tenías: un capital de vida inmenso, construido a lo largo de los años, que casi nunca te detienes a inventariar.

Este cuaderno es ese inventario. Vamos a contar tu verdadera riqueza — la que no aparece en ningún banco pero sostiene todo lo que puedes construir de aquí en adelante. **No partes de cero. Partes de todo lo que eres.**

Cómo hacer tu inventario

- ✦ Sé generosa contigo. Tendemos a minimizar lo que tenemos; aquí hazlo al revés.
- ✦ Cuenta también lo que diste por sentado. **Lo cotidiano también es capital.**
- ✦ No compares tu inventario con el de nadie. El tuyo es único e intransferible.

Los cinco capitales de tu *vida*.

Tu riqueza real se reparte en cinco cuentas. La mayoría solo mira una.

Capital de experiencia

Todo lo que has aprendido haciendo, viviendo, equivocándote. Tu sabiduría práctica.

Capital de relaciones

Las personas que conoces, que confían en ti, que te quieren. Tu red, tu tribu.

Capital emocional

Tu resiliencia, tu capacidad de levantarte, lo que has aprendido a sostener. Tu fortaleza interior.

Capital de talento y tiempo

Tus habilidades, y el tiempo y la energía de los que dispones en esta etapa de tu vida.

Lo que la vida te *enseñó*.

TU SABIDURÍA

¿Qué sabes hacer hoy que no sabías hace veinte años? (en el trabajo, en la vida, en las relaciones)

LO APRENDIDO

¿Qué experiencia difícil te dejó un aprendizaje que hoy es valioso?

Tu red y tu *fortaleza*.

TU TRIBU

¿Quiénes son las personas con las que cuentas, que creen en ti o te abren puertas?

TU RESILIENCIA

¿De qué situaciones difíciles has salido adelante? ¿Qué dice eso de tu fortaleza?

Lo que tienes para *dar*.

TU TALENTO

¿Cuáles son tus tres mayores habilidades o talentos hoy?

TU TIEMPO

¿De cuánto tiempo y energía dispones en esta etapa para ti y tus proyectos?

TU DESCUBRIMIENTO

Sumando todo lo anterior: ¿qué capital tuyo te sorprendió al verlo escrito?

Rica en lo que *de verdad importa.*

No empiezas de cero. Empiezas desde una vida entera de capital acumulado que por fin te detuviste a reconocer.

Cada cosa que anotaste es un recurso disponible para lo que quieras construir de aquí en adelante. La pregunta ya no es "¿tengo lo suficiente?" sino "¿qué voy a hacer con todo lo que tengo?".

MI SIGUIENTE PASO

¿Para qué proyecto o sueño podría servirme todo este capital que acabo de inventariar?

TRABAJA JUNTO A TU APP

Convierte este capital en acción con el **Plan 90 Días** de tu plataforma. Y comparte tu inventario en las **sesiones grupales cada 15 días**: a veces las demás ven riqueza tuya que tú aún no ves.



"No es tarde. Tienes exactamente la edad — y todo el capital — que necesitas para empezar."

Con amor y propósito • Mayser Valencia