



PILAR 05 · TU MISIÓN, TU LEGADO

Tu plan de *90 días*

Convierte tu propósito en pasos concretos. Empezando hoy.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

Un sueño sin plan es solo un *deseo*.

Noventa días son suficientes para empezar a cambiar tu vida, y lo bastante cortos para no perderte en el "algún día".

Has mirado tu cuerpo, tu dinero, tu magia, tu alma. Has reconocido tu propósito y tu capital. Ahora toca lo más concreto: **convertir todo eso en movimiento**. Porque la claridad sin acción se evapora, y tú no llegaste hasta aquí para volver a guardar tus sueños en un cajón.

Este plan no busca que lo cambies todo de golpe. Busca que des los primeros pasos reales, sostenibles, en una dirección que tú elijas. Tres meses. Un paso a la vez. **Empezando hoy.**

Cómo trabajar tu plan

- ✦ Elige **una sola meta principal** para estos 90 días. Una. La dispersión es enemiga del avance.
- ✦ Piensa en pasos pequeños y concretos, no en saltos heroicos.
- ✦ Lo imperfecto en movimiento vale más que lo perfecto en tu cabeza.

¿Qué quieres haber logrado en *90 días*?

Que sea concreta, medible y que te ilusione. No "estar mejor", sino algo que puedas reconocer cuando llegue.

MI NORTE

Mi meta principal para estos 90 días es:

MI PORQUÉ

¿Por qué esta meta importa para mí ahora? ¿Qué cambia en mi vida si la logro?

Días 1 a 30 · *Arrancar.*

El primer mes es para poner en marcha. ¿Cuáles son los primeros pasos, los cimientos?

Tres acciones concretas para este primer mes:

¿Qué necesito preparar, aprender o conseguir para empezar?

ANTICIPO

¿Qué obstáculo podría aparecer, y cómo lo voy a manejar?

Días 31 a 60 · *Sostener.*

El segundo mes es donde muchas abandonan. Aquí se construye la constancia.

¿Qué quiero haber avanzado al terminar el segundo mes?

¿Qué hábito o rutina me ayudará a sostener el ritmo?

MI APOYO

¿Quién puede acompañarme o pedirme cuentas para no rendirme?

Días 61 a 90 · *Consolidar.*

El último tramo es para afianzar y mirar lo recorrido.

¿Qué quiero tener consolidado al cumplir los 90 días?

¿Cómo voy a celebrar haber llegado hasta aquí?

MI PROMESA

Cuando mire atrás en 90 días, ¿qué quiero poder decirme a mí misma?

TU COMPROMISO

Lo firmo *conmigo*.

Un plan se vuelve real cuando te comprometes con él. Escribe y firma tu compromiso contigo misma.

MI COMPROMISO

Yo, _____, *me comprometo durante los próximos 90 días a:*

Fecha de inicio: ____ / ____ / ____ · Fecha de revisión: ____ / ____ / ____

Firma:

El primer día del resto de tu *vida*.

No necesitas tenerlo todo resuelto. Solo necesitas dar el primer paso, y luego el siguiente.

Este plan es la prueba de que ya dejaste de soñar despierta para empezar a construir despierta. Vuelve a estas páginas cada semana. Ajusta lo que haga falta. Pero no te detengas: la mujer que serás en 90 días te está esperando del otro lado de la acción.

TU CAMINO CONTINÚA

Lleva este plan al **Plan 90 Días** de tu plataforma para seguir tu progreso día a día, y apóyate en el **Tracker Semanal**. En las **sesiones grupales cada 15 días** revisamos juntas cómo vas y celebramos cada avance.



"Llegaste hasta aquí para descubrir de qué eres capaz ahora que sabes lo que sabes. Empieza hoy."

Con amor y propósito · Mayser Valencia