



WORKBOOK

Cómo encontrar claridad cuando sientes que perdiste el rumbo

Guía práctica + ejercicios para ponerlo en acción (Método TPM)

Este workbook está diseñado para que pases de la confusión a la claridad con pasos simples. No necesitas respuestas perfectas: necesitas un paso claro. Completa los ejercicios con honestidad y vuelve a ellos cada semana.

1) Reset de ruido (24 horas)

Objetivo: crear espacio mental para que aparezca claridad.

Checklist (marca lo que aplicarás hoy):

- ☐ 24h sin redes sociales (o máximo 10 min)
- ☐ Notificaciones en silencio
- ☐ 1 bloque de trabajo profundo (45-90 min)
- ☐ 20 min de caminata sin celular
- ☐ 10 min de respiración/pausa consciente
- ☐ Dormir a una hora definida

Reflexión rápida: ¿qué cambió en tu mente cuando bajaste el ruido?

2) Tus valores: tu brújula

Objetivo: identificar lo que es no negociable para ti y detectar incoherencias.

Escribe tus 5 valores no negociables:

Valor	¿Cómo se ve en mi vida (conductas)?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

¿Qué decisión/hábito actual está en conflicto con tus valores?

¿Qué ajuste concreto harás esta semana para recuperar coherencia?

3) Auditoría de energía (no solo agenda)

Objetivo: detectar qué te drena y qué te recarga para recuperar dirección.

Lista 5 cosas que te drenan energía:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

Lista 5 cosas que te recargan energía:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Decisión: ¿qué vas a reducir y qué vas a aumentar esta semana?

4) Tu norte en 30 días (simple y accionable)

Objetivo: convertir claridad en acción. Un rumbo corto es mejor que un plan perfecto.

Completa tu frase de rumbo (una línea):

Mi rumbo en este momento es: _____

Elige 1 hábito, 1 prioridad y 1 relación para fortalecer en 30 días:

Elemento

Definición (qué haré y cómo lo mediré)

Hábito (1)

Prioridad (1)

Relación (1)

5) Método TPM: 3 preguntas de claridad

Úsalas cuando te sientas confundido, saturado o sin dirección.

© TuPotencialMaximo.com | Walter Burgos Atencia

1) ¿Qué es lo más importante ahora?

2) ¿Qué debo soltar?

3) ¿Cuál es el siguiente paso mínimo (en 15 minutos)?

6) Diseña tu semana para sostener tu rumbo

Objetivo: que tu calendario refleje tus prioridades reales.

Tus 3 acciones clave de la semana (las que sostienen tu rumbo):

1. _____
2. _____
3. _____

Plan semanal (bloques):

Día	Acción clave (bloque)	Duración	Horario
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

7) Seguimiento: 7 días para recuperar claridad

Marca cada día. Lo importante es consistencia, no perfección.

Día	Ruido ↓ (sí/no)	Acción clave (sí/no)	Energía (1-10)	Aprendizaje (1 línea)
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

8) Revisión semanal (15 minutos)

¿Qué hice que me acercó a mi rumbo?

¿Qué hice que me alejó?

¿Qué ajuste haré la próxima semana? (1-3 acciones)
