

Este cuadernillo de trabajo es un espacio seguro para ordenar tu energía, reconocer tu valor y diseñar tu 2026 desde la serenidad. Aquí encontrarás ejercicios guiados que te ayudarán a tomar decisiones claras, conscientes y alineadas a tu crecimiento.

## 1.- ¿Cuál es tu nudo actual?

Escribe aquello que crees que más te frena:

## 2.- ¿Cuál fue el costo de tener ese nudo?

¿Escribe qué crees haber perdido, evitado o frenado?:  
¿Cómo se siente en tu cuerpo este nudo?  
¿Qué has intentado antes para resolverlo?

--

## 3.- Lista de Agradecimiento 2025

El agradecimiento es el puente energético que prepara tu 2026. Escribe sin filtros todo lo que agradeces del último año.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

12.

## 4.- Escribe 3 Afirmaciones potentes que te acompañarán este 2026

Plasma líneas que te eleven, te sostengan y te recuerden tu valor cuando la energía baje.

1.

2.

3.

## 5.- Mapa del Liderazgo Sereno

“Tu liderazgo es más potente cuando nace desde la calma.”

Escribe en orden de prioridad del 1 al 5 cuál EJE necesitas fortalecer en 2026:

1.

2.

3.

4.

5.

## 6.- Escribe 3 aspectos que te inspiran a colaborar con nosotros

1.
2.
3.

“Momento de Compartir abierto”

## 7.- Línea de Impacto 2025 – 2026

Escribe lo que salga de tu corazón  
Lo que escribes aquí será la brújula de tu 2026 con nosotros.

Mi mensaje:
Mi comunidad ideal:
Mi contribución profunda:
Mi aportación al Foro Internacional:
Lo que recibo del Foro Internacional:

## 8.- Completa datos de tu Alianza

(Utiliza tu agenda y/o Calendario)

El título de tu evento/taller/podcast/conferencia será:
Fecha de inicio:
Fecha de final:
Valor del Ticket:
Red(es) social(es) que utilizaré:

## 9.- Decisión 1 en 12

(Escribe tu compromiso)

Mi primer paso en 24 horas es:
Mi primer entregable en 7 día:
Mi plan de acción en 14 días:
Mi secuencia de difusión en 21 días:
Mi visión 12 meses:

## 10.- Llamado a la acción para Firma de Alianza

Recuerda: esta alianza no es un trámite, es un compromiso con tu tiempo en compañía de nosotros.

1. Marca en tu calendario las fechas de inicio y de final de la Alianza
2. Escribe en tu calendario/agenda las fechas de las reuniones grupales (dos jueves al mes: primer y tercer jueves de cada mes)
3. Escribe en tu calendario los emails de contacto y fechas disponibles para agendar 1 a 1: <a href="mailto:info@antonietalarcon.com">info@antonietalarcon.com</a> Sesiones 1 a 1 los lunes y miércoles según agenda

## 11.- Firma de Alianza

## 12.- Celebración

- Gracias por elegir crecer.
- Gracias por tu presencia.
- Gracias por inspirar vida.
- “Juntas creamos un 2026 sereno, visible y nuestro.”

## Alianza Serenas | Metodología 1 en 12

*Un compromiso consciente para un 2026  
más sereno, visible y expansivo*

La *Alianza Serenas* nace como un compromiso de crecimiento entre *Mujeres y Varones que Inspiran Vida* y cada persona que decide avanzar con claridad, propósito y serenidad. No es solo una colaboración; es un acuerdo energético, profesional y humano para sostener tu mensaje, tu visibilidad y tu desarrollo durante todo el 2026.

En esta alianza reconocemos que una persona enfocada, emocionalmente estable y conectada con su valor tiene la capacidad de transformar su entorno, su comunidad y su vida. Por eso, la Metodología 1 en 12 se convierte en la columna vertebral de nuestro proceso: **1 evento en 12 meses, 1 proyecto en 12 semanas, 1 intervención en 12 pasos, 1 habilidad en 12 prácticas, y 1 alianza en 12 contactos estratégicos.** Este ritmo ordenado permite avanzar sin prisa, sin saturación y con total coherencia entre tu visión y tus acciones.

Al integrarte a esta alianza, entras en un espacio seguro donde tu voz importa, tus ideas son escuchadas y tu presencia se fortalece. Aquí impulsamos tu liderazgo sereno, trabajamos tu confianza, activamos tu visibilidad, y te acompañamos a diseñar un año lleno de oportunidades reales. Cada paso está pensado para que construyas autoridad desde la calma y te muestres al mundo sin miedo, sin competencia y sin comparación.

La alianza incluye reuniones de acompañamiento, espacios de co-creación, guía estratégica, oportunidades de visibilidad en eventos, talleres y plataformas digitales, así como la posibilidad de participar como panelista, facilitadora o conferencista dentro del ecosistema *Mujeres que Inspiran Vida*.

Al firmar esta alianza, declaras:

- Que eliges crecer con intención.
- Que eliges sostener tu mensaje.
- Que eliges ser visible sin perder tu serenidad.

Es una decisión consciente que honra nuestro tiempo, espacio y sobretodo nuestra autenticidad.

**Juntos creamos un 2026 más sereno, más visible y más nuestro.**  
Bienvenida a la Alianza Serenas.

Nombre y Firma: \_\_\_\_\_

Nombre y Firma: \_\_\_\_\_