BOOTCAMP RENASER

DESPIERTA - DISEÑA - DIRIGE

KARINA MASIAS

Este CUADERNILLO está protegido por Derechos de AUtor y contiene Marcas Registradas

BIENVENIDA

Imagina por un momento que tienes en tus manos un pincel y un lienzo en blanco. Ese lienzo es tu vida, y tú eres la artista. No hay límites, no hay reglas estrictas, solo la oportunidad infinita de diseñar la vida que realmente deseas.

Este cuadernillo no es solo un conjunto de ejercicios; es una brújula para conectar con tu esencia, descubrir lo que realmente quieres y trazar el camino para lograrlo. Aquí encontrarás herramientas poderosas para visualizar tu futuro, definir los pasos que te acercarán a él y, sobre todo, para recordarte que eres la arquitecta de tu destino.

🌟 "Si puedes soñarlo, puedes lograrlo."
– Walt Disney
🌟 "La mejor manera de predecir el futuro es crearlo."
– Peter Drucker
🌟 "Tu vida es el resultado de tus decisiones, no de las circunstancias."

Diseñar tu vida significa tomar las riendas, alinear tu presente con tus sueños y convertir cada día en un paso firme hacia tu mejor versión. Es hora de soltar miedos, desafiar creencias limitantes y abrazar con valentía la grandeza que ya vive dentro de ti.

Así que respira hondo, abre tu mente y tu corazón. Este es el inicio de un viaje transformador.

¡Bienvenida a la mejor obra de arte que jamás crearás: tu propia vida!

DÍA 1
Despierta

DÍA 2
Diseña

DÍA 3
Dirige

Este CUADERNILLO está protegido por Derechos de AUtor y contiene Marcas Registradas

HOLA SOY KARINA MASÍAS, COACH DE MUJERES DE ALTA PROYECCIÓN

Fundadora de AIRA y del método revolucionario VEM

Psicóloga, coach y ex gerente de gestión humana durante 15 años. Acompaño a mujeres desde hace 10 años para lograr la gobernanza absoluta de ellas mismas.

Docente, investigadora, podcaster, empresaria y sobre todo humana. Amante de unir y reconciliar los mundos el femenino y el masculino, de liberar ataduras mentales que nos hacen sentir chica en una sala llena de oportunidades y de elevar nuestra energía a través de las emociones y el cuerpo, bienvenido el Embodiment, la regulación de nuestro sistema nervioso y sobre todo bienvenida la real transformación de ti.

La autogobernanza para ti es posible y todo parte de una decisión.

En este cuadernillo te compartiré los ejercicios que yo misma pongo en practica, mi experiencia y conocimiento. para ayudarte a diseñar el futuro que quieres.

Recuerda, este proceso es un compromiso contigo, y estoy para apoyarte en cada paso.

Kari MASÍAS

Este CUADERNILLO está protegido por Derechos de Autor y contiene Marcas Registradas

Día 02.

DISEÑA:
Estructura tu vida con intención, visualizando tu identidad para planificar con consciencia y foco.

Este CUADERNILLO está protegido por Derechos de Autor y contiene Marcas Registradas

1.- Visualizando

Aquí, escribe tu visión en tiempo presente, con lujo de detalles:

- Exagera: No te limites, imagina en grande.
- Siente: Describe colores, sonidos, aromas, emociones.
- Vívelo: Escribe como si ya estuviera ocurriendo.
- Enfócate en la ilusión, no en el cómo.

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

2.- Mis valores

Aquí tienes una lista de valores. En cada grupo, elige 2 valores. Luego, de los 10 valores que preseleccionaste, quédate con 5 en total. Esos 5 valores deben responder a tu visión de vida y serán tus aliados hacia caminar una vida con mayor anclaje.

✓ Reflexiona sobre lo que realmente es importante para ti.
✓ No elijas por elegir, conéctate con cada palabra.

- Amor
- Honor
- Perseverancia
- Creatividad
- Mantener las tradiciones
- Éxito académico
- Mente abierta
- Apoyo
- Determinación
- Autoestima
- Armonía
- Consistencia/Coherencia

- Calma
- Familia
- Simpleza
- Autorregulación
- Respeto
- Influencia
- Empatía
- Cooperación
- Flexibilidad
- Paciencia
- Generosidad
- Austeridad

- Salud -Bienestar
- Lealtad
- Organización -Orden
- Independencia
- Igualdad
- Comunicación
- Optimismo
- Orgullo
- Pragmatismo
- Ternura
- Transparencia
- Puntualidad

- Confidencialidad
- Amistad
- Liderazgo
- Iniciativa
- Integridad
- Planificación
- Curiosidad
- Honestidad
- Éxito Económico
- Felicidad
- Equidad
- Escucha Activa

- Innovación
- Respeto al Medio Ambiente
- Protección
- Diversión
- Perdón
- Contribución
- Espiritualidad
- Humildad
- Seguridad
- Compasión
- Justicia
- Trabajo

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

3.- Mi palabra ancla del 2025

4.- ¿Cuáles son tus NO negociables?

5.- ¿Donde estará mi foco?

Reflexiona y completa cada sección para definir en qué áreas de tu vida vas a eliminar, mejorar, crear, soltar o delegar.

ELIMINAR: a veces, para avanzar, primero hay que hacer espacio. En esta sección, identifica aquello que ya no quieres en tu vida: hábitos, creencias, actividades o actitudes que no te suman.

❌ Ya no seré más: (Ejemplo: una persona que procrastina, que se autosabotea, que dice sí a todo)
❌ Voy a dejar de: (Ejemplo: compararme, posponer mis sueños, decirme que no soy suficiente)
❌ Ya no disfruto: (Ejemplo: ciertas dinámicas en mi trabajo, relaciones que no aportan, tareas que no me motivan)

MEJORAR: aquí es donde decides qué quieres potenciar y fortalecer. ¿Qué aspectos de tu vida pueden crecer, evolucionar o simplificarse para que todo fluya mejor?

🔍 ¿Qué vas a mejorar, expandir o amplificar? (Ejemplo: mi confianza, mi liderazgo, mi salud, mi organización)
🔍 ¿Qué procesos de tu vida deseas simplificar? (Ejemplo: mi planificación laboral, mi rutina diaria, mis finanzas)

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

CREAR: esta sección es para lo nuevo. ¿Qué quieres construir? Puede ser un proyecto, una nueva mentalidad, una relación, un hábito o cualquier cosa que te emocione.

🌱 Algo nuevo que quiero desarrollar es: (Ejemplo: mi propio negocio, un nuevo hobby, una rutina de bienestar)
🌱 Un proyecto, hábito o relación que quiero construir: (Ejemplo: escribir un libro, hacer ejercicio regularmente, fortalecer mis amistades)

SOLTAR/DELEGAR: para avanzar con más ligereza, es necesario dejar ir lo que ya no te corresponde cargar y traspasar responsabilidades cuando sea necesario.

🕊️ Voy a soltar: (Ejemplo: el miedo al qué dirán, la necesidad de control, la culpa por priorizarme)
🤝 Voy a delegar: (Ejemplo: tareas administrativas en mi negocio, algunas responsabilidades en casa, la gestión de redes sociales)

6.- Encarnar tu Identidad – Vive la Vida que Visualizas

La visualización es el primer paso, pero **convertirte en la mujer que sueñas ser requiere acción, intención y compromiso diario.** No se trata solo de imaginar, sino de vivir, sentir y actuar como la persona en la que te estás transformando.

Este ejercicio es una invitación a **alinear tu mente, emociones, cuerpo, lenguaje y energía** con la identidad que deseas construir. Es dejar de ver tus sueños como algo lejano y comenzar a **habitar esa versión de ti aquí y ahora.**

Piensa en esto: **no esperes a "ser" para actuar, actúa como esa mujer desde hoy y te convertirás en ella.**

Tómate tu tiempo para responder con profundidad y detalle. **Exagera, sueña en grande y comprométete con cada palabra que escribas.**

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

VISUALIZACIÓN

¿Hacia donde quieres llegar? ¿Qué habilidades necesitas? ¿Quién quieres ser mientras progresas?

¿Cómo es esa mujer? ¿Qué hábitos cultiva? ¿Cuáles son sus no negociables?

EMBODIMENT

Emoción: ¿Que emoción necesitas en tu vida? ¿Cómo la atraerás cada día?

Cuerpo: ¿Cómo quieres que esté tu cuerpo? ¿Qué postura practicarás para que tu cuerpo sepa lo que necesitas sentir?

Energía: ¿Cómo cuidarás de tu energía? ¿Que estas dispuesta a hacer y no hacer para cuidarte? ¿Cómo puedo elevar mi energía?

MENTALIDAD

Mentalidad: ¿Qué mentalidad necesitas atraer a tu vida?
¿Cuál será el pensamiento que repetirás al dormir y al levantarte?

Lenguaje: ¿Qué te dirás en los momentos difíciles? ¿Cuáles serán las palabras compasivas que te dirás a ti misma?

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

7.- Preguntas de reflexión:

¿Qué haré cada mes para llegar a esa meta? ¿Cuánto gano? ¿Qué logré? ¿Cómo es la casa en la que sueño estar?

Si quiero encontrar el amor ¿Cómo me ama esa persona que quiero y como yo lo amo a el o ella?

¿Cómo esta mi cuerpo? Si quiero vivir en el "disfrute" ¿Cómo es una persona que disfruta? ¿Qué piensa? ¿hace? ¿Dice?

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

¿Cómo seguimos?

Una vez que hallamos diseñado la vida que visualizamos, avanzaremos con el día 3 **DESPEGAR:**

- Identificar herramientas para liderar tu vida y que tu camino sea pleno y expansivo.

Para que construyas un sistema que sostenga tu identidad en 2025, alineando tu mentalidad, hábitos y acciones con la mujer en la que te estás convirtiendo, y avanzando con claridad hacia tus objetivos.

©Karina Masías I Todos los derechos reservados

RENASER

Día 02.
DISEÑA

Quiero, puedo y me lo merezco.

KARINA MASIAS
Coach de Mujeres de Alta Proyección

Karina Masias
@karina.masias.coach
Karina Masias
"Más empatía, por favor"
www.nuwaconsultoria.com

Este CUADERNILLO está protegido por Derechos de AUtor y contiene Marcas Registradas