

EJERCICIO GUIADO · EL DESATASCADOR DE NEGOCIOS PARA SEÑORAS

Mapa de cosas *abiertas*

Un ejercicio de foco de verdad

En 25 minutos vas a ver, en una sola hoja, todo lo que tu cabeza está intentando sostener a la vez. Y vas a entender por qué estás agotada aunque pares.

ANTES DE EMPEZAR

Esto no es un planificador. No vamos a hacer una lista de tareas. Vamos a hacer una foto de cómo está tu cabeza ahora mismo. Para verla y dejar de cargarla sin darte cuenta.

Necesitas: 25 minutos sin interrupciones, esta hoja, y honestidad. Sobre todo honestidad.

01 PASO UNO · 10 MINUTOS

El *volcado*

Sin pensar, sin filtrar, escribe todo lo que tienes "abierto" en tu cabeza y en tu negocio ahora mismo, para ver todo lo que estás sosteniendo y dejar de acumular cosas pendientes sin darte cuenta. Vale cualquier cosa:

- Ideas que llevan meses dándote vueltas
- Proyectos a medio empezar
- Decisiones que no acabas de tomar
- Contenidos que dijiste que ibas a hacer
- Formaciones que compraste y no has terminado
- Una web que ibas a renovar
- Un servicio nuevo que ibas a lanzar
- Clientas a las que tienes que contestar
- Cambios que ibas a hacer en tu marca
- Estrategias que probaste y dejaste a medias
- Ese newsletter · Esa colaboración · Ese curso que ibas a grabar

Si tu cabeza vuelve a ese tema más de una vez al mes → ¡apúntalo!

TU LISTA

02

PASO DOS

Píntala de colores

Al lado de cada punto que escribiste, pon una de estas tres marcas:

- **VERDE — Está moviendo mi negocio HOY**
Me trae clientas, ingresos, claridad o energía real.
- **AMARILLO — Lleva semanas o meses abierto y no avanza**
Ni va hacia adelante ni se cierra. Lo arrastro.
- **ROJO — Lo arrastro por culpa, miedo, o porque otra señora lo hace**
No es mío de verdad.

03

PASO TRES

El *espejo*

Cuenta cuántas tienes de cada color:

●

VERDES

●

AMARILLAS

●

ROJAS

Ahora mírate la foto sin defenderte. Sin "es que...", sin "ya, pero...".

Si tienes más de un 60% en amarillo y rojo (que es lo normal, no te asustes), esto es lo que está pasando:

No eres desordenada. Llevas demasiado tiempo trabajando sin un foco que te diga qué priorizar.

Cuando no sabes desde dónde construyes, **todo parece prioritario.** Y cuando todo es prioritario, nada lo es.

Ese es el verdadero motivo de que estés agotada aunque pares.

04

PASO CUATRO

Tres *decisiones* para esta semana

No vamos a hacer un plan nuevo. Vamos a cerrar cosas. Tachar también es avanzar.

1. Tres cosas que cierras (de las rojas)

Hoy decides. O las haces esta semana, o las sueltas. No hay opción C.

☐

☐

☐

2. Una cosa que dejas vivir (de las verdes)

La que de verdad merece tu energía esta semana. Una. Solo una.

→

3. El resto, en pausa consciente

No las eliminas. Las aparcas con fecha. "Vuelvo a mirar esto el ____ de ____." Cuando llegue esa fecha, decides. No antes.

05

PASO CINCO

La pregunta que *duele* (y abre)

Quédate con esta pregunta. Sin contestarla rápido. Léela un par de veces.

"Si todas estas cosas están abiertas a la vez... ¿desde qué estrategia estoy construyendo mi negocio? ¿O estoy construyendo a base de ideas sueltas, comparaciones y lo que voy viendo por ahí?"

LO QUE ME SURGE AL LEERLA

Lo que acaba de pasar

Acabas de hacer dos cosas que la mayoría de mujeres con negocio no hacen nunca:

Has sacado todo lo que tu cabeza estaba aguantando sin que te dieras cuenta. Y has decidido qué cierras, qué dejas vivir, y qué aparcas.

Eso ya te baja el ruido. Esta semana vas a notar más espacio mental, vas a dormir un poco mejor, y vas a ver con más nitidez en qué estás de verdad.

Pero esto es solo una foto de hoy. Si no cambia la raíz, la semana que viene vas a tener otras 30 cosas abiertas. Porque el problema no era el desorden. Era *no saber desde dónde construyes*.

Y de eso te hablo en el vídeo.