♦ DIARIO DE OBSERVACIÓN CONSCIENTE ♦

Escribí esto durante 30 Días

5 minutos al día para observar tu relación con el dinero sin juicio y con honestidad.

Cada noche, tomate 5 minutos:

Antes de dormir, buscá un momento de tranquilidad y respondé estas preguntas. No se trata de encontrar respuestas perfectas ni de juzgarte por lo que pensás, sentís o hacés con tu dinero. Se trata de **observarte con curiosidad**, tal como sos hoy.

Si un día no sabés qué escribir, empezá anotando exactamente eso: "Hoy me cuesta conectar con lo que sentí". No necesitás cambiar nada de inmediato: primero, date la oportunidad de reconocerlo.

Cada día, escribí sobre estas tres preguntas:

PREGUNTA 1

¿Qué relación tuve hoy con el dinero?

¿Lo sentí presente, ausente, me causó alivio, miedo, gratitud o apuro? ¿Estuve pensando constantemente en él o me olvidé por completo?

PREGUNTA 2

¿Qué sentí al gastar o al recibirlo?

¿Sentí culpa, disfrute, ansiedad al pagar, o sentí que merecía cobrar lo que pedí? Registrá la emoción física en el cuerpo al mover dinero.

PREGUNTA 3

¿Qué pensamiento predominó hoy sobre el dinero?

¿Pensé desde la escasez y el límite ("no va a alcanzar") o desde la posibilidad y la construcción de valor ("puedo generar más")?

MI RECORRIDO DE 30 DÍAS

El hábito de la presencia financiera

Marcá con una tilde cada día que te tomes estos 5 minutos. No busques perfección: buscá sostener el hábito de mirarte.

DÍA 01 ☐	DÍA 02 ☐	DÍA 03 ☐	DÍA 04 ☐	DÍA 05 ☐	DÍA 06 ☐
DÍA 07 ☐	DÍA 08 ☐	DÍA 09 ☐	DÍA 10 ☐	DÍA 11 ☐	DÍA 12 ☐
DÍA 13 ☐	DÍA 14 ☐	DÍA 15 ☐	DÍA 16 ☐	DÍA 17 ☐	DÍA 18 ☐
DÍA 19 ☐	DÍA 20 ☐	DÍA 21 ☐	DÍA 22 ☐	DÍA 23 ☐	DÍA 24 ☐
DÍA 25 ☐	DÍA 26 ☐	DÍA 27 ☐	DÍA 28 ☐	DÍA 29 ☐	DÍA 30 ☐

Después de los 30 días, volvé a leer tus respuestas:

¿Qué patrones aparecen? ¿Hay emociones o pensamientos que se repiten cuando gastás, recibís o pensás en el dinero? ¿Descubriste alguna creencia oculta? No hace falta que tengas todas las respuestas de golpe: elegí una cosa que hayas descubierto sobre vos y preguntate:

¿Qué pequeño paso concreto puedo dar a partir de ahora?

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

COMUNIDAD EXCLUSIVA

MUJERES ALFA — EL INICIO

Un hábito pequeño también cuenta. El primer paso para cambiar es observarte.

En Mujeres Alfa vas a encontrar un espacio de mujeres que también están trabajando en sí mismas, transformando su identidad y construyendo nuevos hábitos para que su negocio crezca con dirección.

DIRECCIÓN · IDENTIDAD · HERRAMIENTAS · ACOMPAÑAMIENTO · COMUNIDAD

PEQUEÑOS HÁBITOS. GRANDES DIFERENCIAS.

Florencia Castillo · florenciacastillo.com