

UN AÑO DESPUÉS Y SIGUES EN EL MISMO LUGAR...



5 PASOS PARA QUE LOGRES SALIR DEL TRABAJO QUE TE DRENA

maryell cisneros

¿PARA QUE TE VA A SERVIR ESTA GUÍA?

Muchas veces nos olvidamos de la capacidad que tenemos para crear nuestra vida. Vamos posponiendo nuestros planes, nuestras metas, nuestras ideas... esperando el momento perfecto, esperando la señal que nos dé el permiso de por fin vivir esa vida que ansiamos por vivir. A mí también me pasaba, escribía todos los pasos, me comprometía, pero pasaba un año y me daba cuenta de que seguía en el mismo lugar.

Hoy estamos en mayo, llevamos 5 meses del 2026... y quiero que seas sincera. ¿Ha cambiado algo? ¿O todo sigue igual?

No quiero presionarte, Pero sí quiero enseñarte la manera de poder cambiar y ver cómo se transforma tu realidad.

Quiero regalarte esa seguridad y esa certeza de que puedas decir: empiezo hoy. Y que tengas claro que en un año vas a estar en un lugar muy diferente al que estás hoy. Uno mucho mejor, uno alineado a ti, un lugar que se va a sentir pleno y expansivo.

Estos 5 pasos son para eso.

maryell cisneros

PASO 1: DEFINE QUÉ ES LO QUE YA NO QUIERES

Antes de saber a dónde vas, necesitas saber de dónde ya no quieres seguir estando.

Y eso siempre es más fácil de ver. Siempre está más claro. Porque lo has vivido, lo has sentido en el cuerpo, lo has normalizado durante meses o años. Sabes exactamente qué no quieres repetir, aunque todavía no tengas la misma claridad sobre qué sí quieres.

Y eso es suficiente para empezar.

No necesitas tener el destino claro para moverte. Necesitas tener la dirección. Y la dirección empieza por saber de dónde ya no quieres seguir estando. Esto no es una lista de quejas. Es tu brújula.

Cuando la escribes, cuando la sacas de tu cabeza y la pones en palabras, algo cambia. Deja de ser solo una sensación y se convierte en información real que puedes usar.



maryell cisneros

Conscious Wellness Group, LLC // @maryellcisneros // www.maryell.me // Información confidencial //
Prohibida su reproducción, distribución o venta.

EJERCICIOS:

¿Qué tiene tu trabajo actual que definitivamente no quieres repetir en lo que sigue?

¿Qué tipo de trabajo te daría ganas de proponer, de dar todo, de llegar con energía?

¿Qué valores no son negociables para ti en lo que sigue, aunque todavía no sepas exactamente qué es lo que sigue?

En una sola oración, ¿hacia dónde quieres moverte?

maryell cisneros

PASO 2: DESCUBRE QUÉ TE DA ENERGÍA VS QUÉ TE LA QUITA

Hay una diferencia enorme entre lo que eres buena haciendo y lo que genuinamente te da energía cuando lo haces.

Muchas mujeres llevan años siendo muy buenas en algo que las agota. Y siguen ahí, en ese rol, porque aprendieron que ser buena en algo es suficiente razón para quedarse. No lo es.

Lo que buscas no es un trabajo en el que seas excelente, Lo que buscas es un trabajo en el que lo que haces y quién eres estén en el mismo lugar.

Y para encontrar eso, necesitas empezar a observarte con honestidad. No lo que deberías querer. No lo que tiene sentido en papel. Lo que genuinamente te mueve cuando lo haces.



maryell cisneros

Conscious Wellness Group, LLC // @maryellcisneros // www.maryell.me // Información confidencial //
Prohibida su reproducción, distribución o venta.

EJERCICIOS:

¿Qué actividades haces en las que pierdes la noción del tiempo porque estás completamente presente?

¿Qué parte de tu trabajo actual te quita energía sin excepción, todos los días?

¿Qué habilidades tuyas sientes que no estás usando en tu trabajo actual?

Si pudieras diseñar tu día de trabajo ideal, ¿cómo se vería? ¿Qué estarías haciendo?



maryell cisneros

Conscious Wellness Group, LLC // @maryellcisneros // www.maryell.me // Información confidencial //
Prohibida su reproducción, distribución o venta.

PASO 3: DISEÑA TU ESTRATEGIA DE SALIDA SIN TIRARLO TODO

Salir no significa saltar al vacío. Y este es el malentendido más grande que tiene la mayoría de las mujeres que quieren hacer un cambio profesional. Creen que salir significa renunciar mañana sin tener nada.

Hay dos formas de salir de un trabajo que ya no te representa. La primera es por reacción, cuando ya no puedes más, cuando algo explota, cuando el costo emocional es insostenible y sales corriendo sin haber construido nada.

La segunda es por diseño, cuando decides conscientemente que quieres algo diferente y empiezas a construirlo antes de soltar lo que tienes.

Las mujeres que salen bien no son las más valientes. Son las que entendieron que podían empezar a moverse sin necesitar tenerlo todo resuelto. Que el primer paso no tiene que ser el definitivo.

No tienes que renunciar mañana. Pero sí puedes dejar de poner tu mejor energía, tus mejores ideas y tu mejor tiempo en un lugar que ya no te representa. Guarda algo para lo que sigue.

maryell cisneros

EJERCICIOS:

¿Qué necesitarías tener resuelto para sentarte lista para moverte? ¿Eso realmente va a resolverse solo si te quedas?

¿Qué podrías empezar a construir esta semana sin tener que soltar nada todavía? Una conversación, una exploración, un primer contacto.

¿Qué has estado esperando para dar ese primer paso?

¿Cuál es tu mayor miedo al moverte y qué tan real es ese miedo si lo miras con honestidad?

maryell cisneros

PASO 4: CREA TU PRIMER PASO CONCRETO ESTA SEMANA

No necesitas un plan de cinco años. Necesitas saber qué hacer esta semana.

Porque la claridad no llega antes de la acción. Llega después. Y el primer paso no requiere que tengas todo resuelto, que el miedo haya desaparecido o que el momento sea perfecto. Requiere que decidas que ya es suficiente esperar.

La mayoría de las mujeres que quieren hacer un cambio tienen clarísimo lo que quieren hacer "algún día."

La diferencia entre las que actúan y las que no no es la motivación. Es que las que actúan antes de estar listas.



maryell cisneros

EJERCICIOS:

Escribe tres cosas que vas a hacer esta semana que no has hecho antes. Que sean específicas.

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué recursos tienes hoy, personas, tiempo, habilidades, conexiones, que podrías usar esta semana para moverte hacia lo que quieres y que no has usado todavía?

¿Qué decisión has estado posponiendo que si la tomaras hoy cambiaría todo lo demás?

¿Qué te ha impedido tomarla hasta ahora?

PASO 5: BUSCA ACOMPAÑAMIENTO

Hay algo que las mujeres que logran hacer el cambio tienen en común. No lo hacen solas. No dan vueltas en su cabeza durante meses intentando resolverlo todo antes de hablar con alguien.

No esperan a tener todas las respuestas antes de pedir ayuda. No navegan en silencio el proceso más importante de su vida profesional.

Lo hacen con alguien que las ayude a ver lo que ellas no pueden ver desde adentro. Porque desde adentro del ciclo es casi imposible ver el patrón.

Pero hay algo más que el acompañamiento individual. Hay algo que pasa cuando te rodeas de otras mujeres que están viviendo exactamente lo mismo que tú.

Que entienden sin que tengas que explicar. Que no te dicen "¿cómo vas a dejar eso?" sino "yo también lo sentí y mira dónde estoy ahora." Que se sostienen mutuamente en el proceso porque saben que nadie debería navegar esto sola.

maryell cisneros

¿LISTA PARA CONSTRUIR LO QUE SIGUE CON ESTRUCTURA Y ACOMPAÑAMIENTO ?

Cuando estaba considerando salirme de mi trabajo, lo más importante no fue el plan que armé. Fue estar acompañada para crear una nueva identidad. Y eso es exactamente lo que quiero para ti.

Esa comunidad cambia algo. Normaliza lo que sientes. Le quita el peso a la decisión. Y te recuerda que lo que buscas existe, y que hay otras mujeres que ya lo están construyendo.

Cada mes tomamos un número reducido de mujeres para prepararlas y sostenerlas durante 3 meses para que puedan construir lo que sigue con claridad, con dirección y rodeadas de otras mujeres que están en el mismo proceso.

Si sabes que este es tu momento, me va a encantar conocerte. Agenda tu llamada gratuita aquí

AGENDA AQUÍ



maryell cisneros