

# GUÍA PARA DISEÑAR TU ROADMAP DE VIDA CON DIRECCIÓN Y PROPOSITO



¿Sabes que algo tiene que cambiar... pero no sabes por dónde empezar?

Lo que necesitas es una estructura clara que te devuelva el poder de decidir.

maryell cisneros

# LO QUE NO FUNCIONA

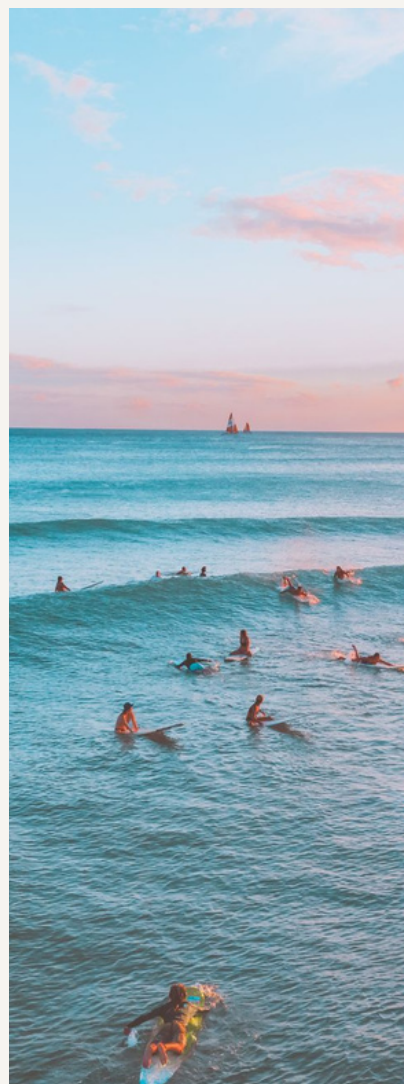
Antes de darte los pasos, quiero recordarte esto:

- Pasar horas escribiendo sin accionar no te da dirección.
- Tomar otra certificación más sin tener un plan solo te confunde más.
- Y postergar tu claridad hasta que “todo se acomode” es la mejor forma de quedarte en el mismo lugar.

# LO QUE SI FUNCIONA

## EL MÉTODO DE CLARIDAD ESTRATÉGICA:

Este método te ayuda a encontrar dirección sin perderte en el ruido mental o emocional. Estos son los 3 pasos para empezar a caminar con propósito:



maryell cisneros

# 1. RECONOCE DÓNDE ESTÁS

“No puedes cambiar tu camino si no sabes desde dónde partes.”

Haz un diagnóstico real:

- ¿Qué ya no resuena en tu vida profesional?
- ¿Qué estás haciendo solo por deber, miedo o costumbre?

Ejercicio:

Escribe las 3 cosas que más te drenan hoy en tu vida laboral o personal. ¿Qué te están queriendo mostrar?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

maryell cisneros

## 2. VISUALIZA HACIA DÓNDE VAS



“Tener dirección no es saber todo el camino, es tener claro el siguiente paso.”

- ¿Qué estilo de vida quieres?
- ¿Qué tipo de proyectos te emocionarían?
- ¿Cómo se vería una vida que se sienta más tuya?

Ejercicio:

Define cómo te quieres sentir al final de este año. A partir de eso, escribe 3 cambios que harías desde hoy para acercarte a ese estado.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

maryell cisneros

### 3. DISEÑA TU ROADMAP DE 12 SEMANAS

“La claridad necesita estructura. Dirección sin acción es solo una ilusión.”

Aquí es donde transformas tu reflexión en movimiento.

La mayoría de las personas se pierden en el largo plazo, imaginando una vida que “algún día” llegará.

Pero la dirección se construye semana a semana, no en un salto mágico.

¿Por qué 12 semanas?

- Activa el sentido de urgencia: 12 semanas es tiempo suficiente para ver progreso real, sin caer en la trampa del “ya habrá tiempo después”.
- Evita la parálisis por análisis: Te obliga a decidir, priorizar y soltar lo que no suma.
- Reentrena tu enfoque: Aprendes a comprometerte con el presente en lugar de perseguir metas abstractas a largo plazo.

maryell cisneros

# HERRAMIENTA 1: VISIÓN

No empieces con una lista de 20 metas. Empieza con una sola visión:

👉 ¿Cómo me quiero sentir al terminar estas 12 semanas?

Ejemplos:

- “Quiero sentirme clara, en paz y con rumbo.”
- “Quiero sentirme orgullosa por haberme elegido a mí.”

Escribe esa frase y colócala como recordatorio en tu celular, diario o espacio de trabajo.

# HERRAMIENTA 2: MÉTODO 4-4-4

Divide tus 12 semanas así:

- Bloque 1 (Semana 1–4): Claridad → Definir lo que ya no quieres, lo que sí deseas, y recuperar energía.
- Bloque 2 (Semana 5–8): Acción → Probar nuevas direcciones, crear, ensayar, moverte.
- Bloque 3 (Semana 9–12): Enraizar → Sostener hábitos, tomar decisiones, cerrar ciclos.

maryell cisneros

# EJERCICIO PRÁCTICO:

1. Define una meta clara para las próximas 12 semanas. No algo como “quiero cambiar de trabajo”, sino algo concreto como:

- “Quiero tener claridad sobre mi siguiente paso profesional.”
- “Quiero explorar 3 posibles caminos y elegir uno.”

2. Divide esa meta en 3 micro objetivos (uno por cada bloque de 4 semanas).

Ejemplo:

- Semana 1-4: Hacer ejercicios de claridad, explorar mis habilidades y valores.
- Semana 5-8: Tener 3 conversaciones con personas que admiro, tomar una clase piloto.
- Semana 9-12: Elegir una dirección y crear un plan de acción.

Escribe la primera acción que puedes hacer esta semana.

¿Una llamada? ¿Agendar una mentoría? ¿Bloquear 2h de journaling profundo?

maryell cisneros

# ¿QUÉ SIGUE?

Tu roadmap no necesita ser perfecto. Necesita ser real, emocionalmente conectado y accionable.

Tener dirección no es tenerlo todo resuelto, es dejar de quedarte estancada.

Si quieres diseñar esta nueva etapa con guía, claridad y estructura, **mi programa Transiciones** es para ti.



maryell cisneros