

FRAMEWORK ESTRATÉGICO

ESTRUCTURA Y HOJA DE RUTA
PARA TU NEGOCIO



AUTO PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL™

AMORA TRANSPERSONAL

GUÍA DE INICIO

Todo lo que necesitas preparar antes de comenzar

Este programa no empieza cuando abres el primer módulo. Empieza aquí – en cómo preparas tu espacio, tu cuaderno y tu disposición.

● Tu cuaderno de travesía

El cuaderno de travesía es el compañero físico de este programa. No es un cuaderno de notas – es el espacio donde tu empresa empieza a hablarte y tú aprendes a escucharla.

Durante 8 semanas vas a escribir en él todos los días: lo que emergió en la meditación, lo que observaste en tu negocio, las respuestas del Pathwork, tus revelaciones de cierre. Ese cuaderno, al final del programa, va a ser el registro más honesto de lo que transformaste.

Cómo elegir tu cuaderno

Elige un cuaderno que se sienta especial – no cualquiera. Que cuando lo veas, sepas que es para esto.

- **Pasta dura · páginas en blanco** (no rayadas – la escritura sin líneas libera el pensamiento no lineal)
- **Tamaño A5 o carta** – lo suficientemente grande para escribir con amplitud
- Que se abra **completamente plano** cuando lo apoyas en la mesa

Cómo usarlo cada semana

- ① **Antes de la meditación:** una sola línea – ¿Cómo llego hoy a esta práctica?
- ② **Después de la meditación (5 min):** lo que emergió, sin editar, sin filtrar
- ③ **Durante la semana:** observaciones de práctica informal – decisiones, reacciones, patrones
- ④ **Durante la semana:** anotaciones del Pathwork – lo que la pregunta va generando
- ⑤ **El sábado:** respuesta de cierre del Pathwork + revelación + "mi línea de la semana"

No corrijas lo que escribes en el cuaderno. La primera versión siempre es la más honesta. Corregir es la forma en que la mente le quita la verdad al cuerpo.

GUÍA DE INICIO

Todo lo que necesitas preparar antes de comenzar

● Tu espacio y tu kit de práctica

La meditación diaria funciona mejor cuando siempre ocurre en el mismo lugar. El cuerpo aprende a entrar en estado de práctica por asociación – de espacio, de hora, de sensación. **No necesitas un espacio perfecto. Necesitas uno que sea tuyo.**

Cómo preparar tu espacio

Elige un lugar donde puedas estar sin interrupciones durante 25 minutos. No tiene que ser grande – tiene que ser constante.

Debe estar PRESENTE	Debe estar AUSENTE
Silla o cojín con columna recta y pies en el suelo	Teléfono con notificaciones activas
Cuaderno y pluma – siempre al alcance antes del audio	Otras personas o ruido que interrumpa
Silencio o ambiente suave	Sensación de apuro por lo que viene después
Tu vela si tienes el kit	

Tu kit – qué es y para qué sirve

- **Vela de intención:** Señal de entrada al ritual. Se enciende al iniciar, se apaga al terminar. Ese gesto marca el inicio y el cierre de la práctica.
- **Cuaderno de travesía:** El registro físico de las 8 semanas. Ver página anterior.
- **Pluma o bolígrafo:** Escritura a mano: activa zonas del cerebro que el teclado no alcanza. Usa siempre el mismo. Que también sea tuyo.
- **Tablero de arquitectura:** Para construir el framework físicamente. Cada semana, una síntesis de la plantilla se suma al tablero. Al final: el mapa completo.

GUÍA DE INICIO

Todo lo que necesitas preparar antes de comenzar

● **Cómo organizar tu semana**

Este programa es autoadministrable – no hay horarios fijos. Pero tiene un ritmo. Y ese ritmo, si lo respetas, es lo que convierte la experiencia en transformación real.

Dom / Lun	Abrir la semana: ver el video magistral + leer el artículo PDF de profundidad. Leer la lección de práctica informal y Pathwork.
Lun a Vier	Meditación diaria (mismo audio, 20 min) · Anotar observaciones en el cuaderno
Viernes	Meditación + leer todas las anotaciones de la semana · Dejar que el patrón emerja
Sáb / Dom	Responder el Pathwork de cierre · Ver video de plantilla · Llenar la plantilla

La meditación se hace todos los días de lunes a viernes. El mismo audio, 20 minutos, más 5 minutos de escritura inmediata. Son 25 minutos por día – el tiempo que más va a importar de toda tu semana.

Antes de empezar – escribe esto en tu cuaderno hoy

¿Por qué creé esta empresa? – no la respuesta pública, sino la verdadera

No la corrijas. No la compartas todavía. Guárdala. Al final de las 8 semanas, la vas a leer de nuevo – y algo habrá cambiado.



"Este programa nació de una convicción: que la estrategia más poderosa que puede tener un negocio es la que surge de quien realmente lo creó. No de una plantilla. No de lo que funciona para otros. **De ti.**

Durante las próximas semanas vas a construir tu framework estratégico – pero también vas a conocer algo de ti mismo/a que quizás no esperabas encontrar aquí. Eso es exactamente lo que debería pasar. **Bienvenida/o."**