

LADY CHERRY

cuaderno
de ejercicios de
LA REVOLUCIÓN PERSONAL

LA
LIBRETA
CREATIVA

DISEÑA TU PROYECTO PROFESIONAL
DESDE TU ESENCIA PASO A PASO

© Lady Cherry, 2021

© Lady Cherry, de esta edición, 2021

soyladycherry@gmail.com

www.larevolucionpersonal.com

Edición y maquetación: Constanza Cervino

www.conciencia-editorial.com | concienciaeditorial@gmail.com

Diseños de interiores: Gema Tortuero | Constanza Cervino | Freepik | iStockPhotos

Diseño de cubierta: Alfredo García-Almonacid Fuent | www.dirtyharry.es

Primera edición: enero de 2021

No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de este libro sin la autorización previa y por escrito del titular del *copyright*. Todos los derechos reservados, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar. La editorial respeta los textos íntegros del autor, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos. Para cualquier información, póngase en contacto con la autora: www.larevolucionpersonal.com o soyladycherry@gmail.com.

CÓMO USAR ESTA LIBRETA

Te doy la bienvenida a tu libreta creativa, un cuaderno de ejercicios especialmente diseñado como herramienta de trabajo para complementar la lectura del libro *La revolución personal*. Aquí podrás volcar todas las respuestas que vayas obteniendo módulo a módulo: hacer los ejercicios es muy necesario para poder emprender un camino de autoconocimiento más profundo; un camino que te permitirá darle luz a una marca personal auténtica desde tu esencia.

Los ejercicios vienen en el mismo orden que los capítulos del libro para que puedas ir haciéndolos a la par con facilidad. En el último módulo unirás todas las piezas para crear un mural de tu propia marca personal, que viene a plasmar una síntesis de toda la información que has ido recogiendo en cada módulo.

Usa esta libreta como si fuera un diario personal: el objetivo es que puedas volver a ella cada vez que lo necesites para recordarte de nuevo tu objetivo, tu propósito y los puntos claves de tu marca personal; es decir, que te sirva de faro para los días que pierdas el foco y la visión de hacia dónde vas. Nuestra marca personal evoluciona y cambia toda la vida, tal como nos ocurre a nosotros mismos; entender en qué punto estás ahora te dará mucha claridad, pero recuerda que puedes repetir este proceso todas las veces que sientas que estás mudando de piel.

También es importante que te despegues de querer encontrar las respuestas más absolutas como si te jugaras todo en ello, porque esa presión no te

ayudará a la hora de escuchar tu intuición. Muchas veces lo que nos impide encontrar una respuesta determinada son nuestras propias expectativas: creemos que tenemos que encontrar *respuestas perfectas* o *totalmente clarificadoras*, pero déjame que te diga que las ideas son solo eso, *ideas*. Los matices de esa nueva realidad que quieres materializar los hallarás cuando te pongas en acción a partir de esas respuestas aparentemente poco refinadas; con esto quiero decir que tener la intención de preparar al milímetro un plan sin haber dado ni un solo paso no es la mejor de las estrategias, porque **somos cambio constante**. Lo verdaderamente útil es que tengas un plano aproximado que te sirva de guía y que sientas una gran motivación por ponerlo en marcha: todo lo demás lo irás aprendiendo por el camino.

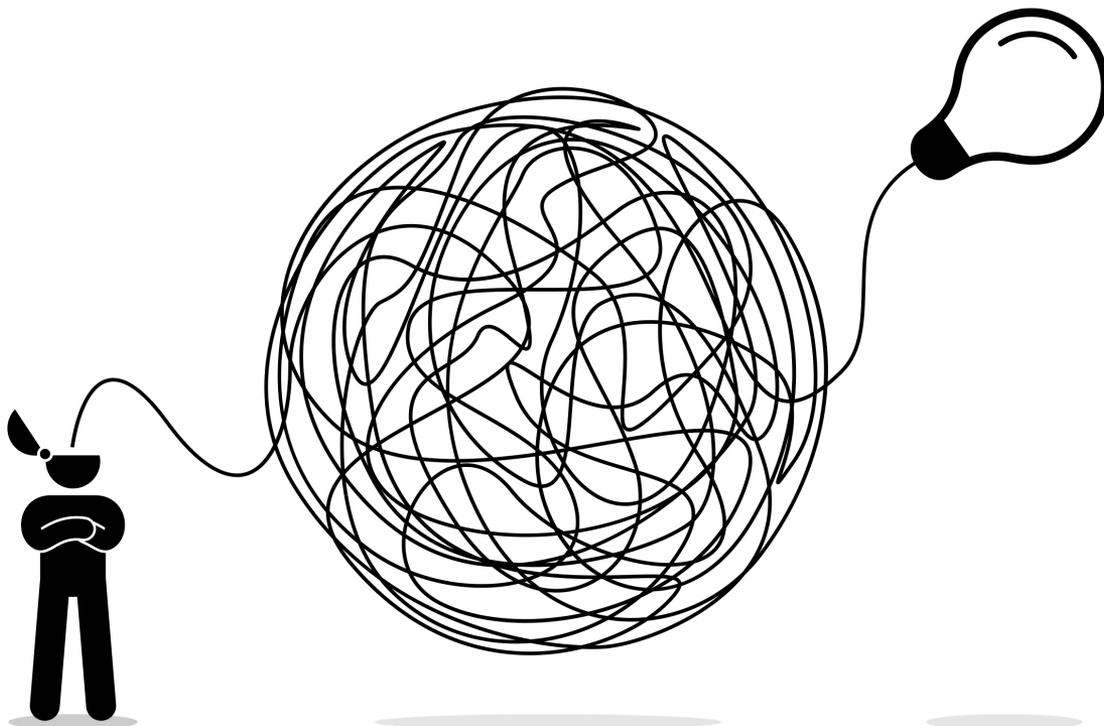
Por eso, normalmente las primeras respuestas que nos surgen son las más certeras, porque cuando le damos muchas vueltas a las cosas, entran el juicio y el consciente a examinar todos los pros y los contras, y puede ser paralizante, porque las variables que usan vienen de una visión limitada de nuestra realidad. **Date el permiso de pensar que puedes hacer más cosas de las que crees, que tienes más talento del que crees y de que hay más posibilidades de las que crees**. Juega, garabatea, dibuja... ¡Da rienda suelta a tu creador interior!

Si ves que te atascas en alguno de los módulos, no dudes en contactarme; puedes entrar en alguno de los programas de *La revolución personal*, en los que acompaño personalmente a un grupo muy limitado de personas, o tener alguna sesión privada conmigo; también tienes la posibilidad de entrar en nuestra comunidad de creativos, artistas y emprendedores: te ayudará a encontrar motivación y el apoyo de otras personas que probablemente hayan estado en una situación similar a la tuya y estén dispuestas a ayudarte. El caso es que no desistas, ya que estás hablando de tu **gran proyecto de vida**, es algo que sin duda te va generar mucha satisfacción y te va a dar un valor añadido en tu carrera profesional, y lo más importante, experimentarás esa sensación de realización que tanto anhelas para transformar tu vida e inspirar a los demás. Deseo que disfrutes mucho del proceso y que te enamores de la magia que hay en ti y en tus talentos. ¡Que empiece tu revolución personal!



**INTRO-
DUCCIÓN**

¿CUÁL ES TU PERFIL?



PERFIL 1

- No me siento satisfecho con mi trabajo
- Busco nuevas opciones laborales
- Me gustaría emprender
- Necesito un cambio de vida
- Necesito seguridad
- Prefiero no arriesgar mucho
- No sé qué quiero, sólo sé lo que no quiero
- Me falta motivación
- No tengo un rumbo de vida claro
- No sé si emprender es lo mío
- Me quiero reinventar

PERFIL 2

- Sé que quiero emprender
- Tengo un proyecto en mente
- Me da miedo lanzarme
- Soy muy perfeccionista
- Sufro el síndrome del impostor
- Me comparo con otros profesionales
- Me cuesta exponerme al mundo
- Me falta seguridad en mí mismo
- Sufro parálisis por el análisis
- No tengo claro mi propósito de vida
- Sé que tengo mucho potencial

PERFIL 3

- Soy muy creativo
- Se me ocurren miles de ideas
- ¡Me encanta aprender!
- Me cuesta terminar las cosas
- No quiero renunciar a nada
- Necesito sentirme libre
- Me disperso y procrastino
- Tengo muchos talentos
- Abarco mucho, pero aprieto poco...
- Casi no obtengo resultados
- Me falta foco

MIS SUPERPODERES SON



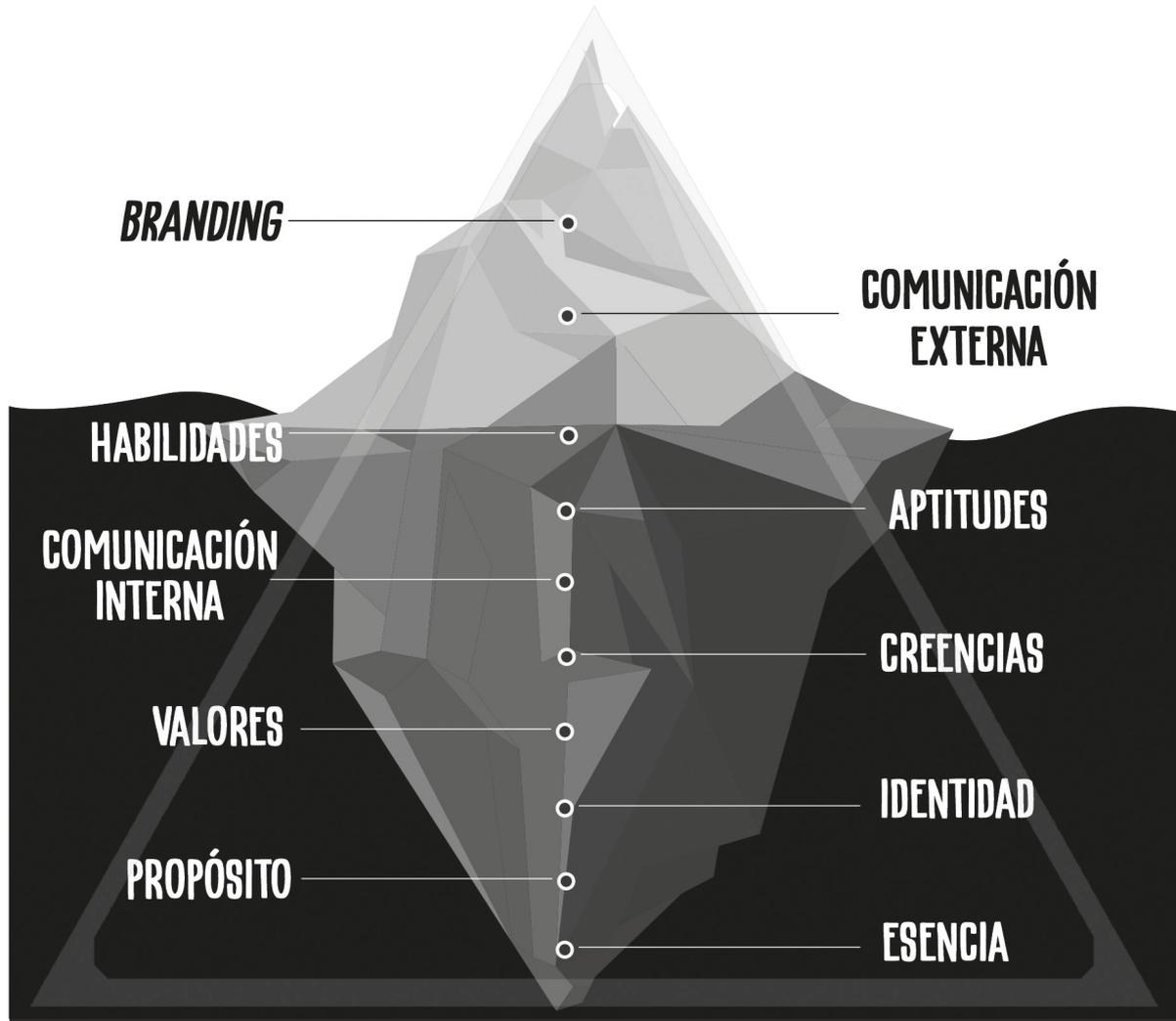


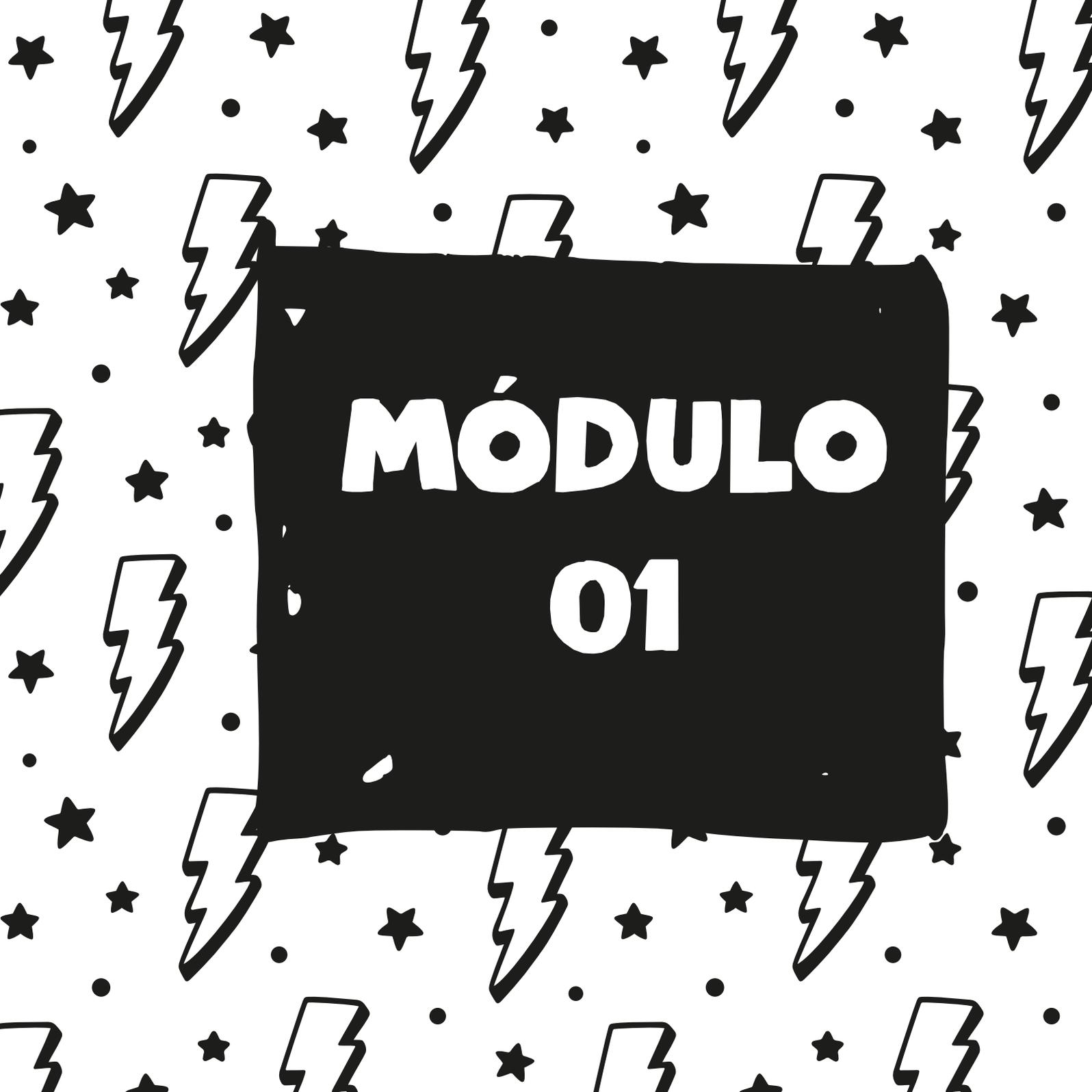
A partir de ahora

SERÉ COMO EL

BAMBÚ

PIRÁMIDE DE LA MARCA PERSONAL (NEUROBRANDING)





MÓDULO
01



EJERCICIO N.º 1:

Reflexiona sobre los momentos más felices que hayas experimentado en tu infancia y adolescencia; anótalos en tu libreta creativa. Busca en el baúl de tus recuerdos:

1. ¿Qué momentos recuerdas de mayor felicidad?

2. ¿Qué momentos tuvieron un mayor impacto positivo en tu infancia y adolescencia?



EJERCICIO N.º 2:

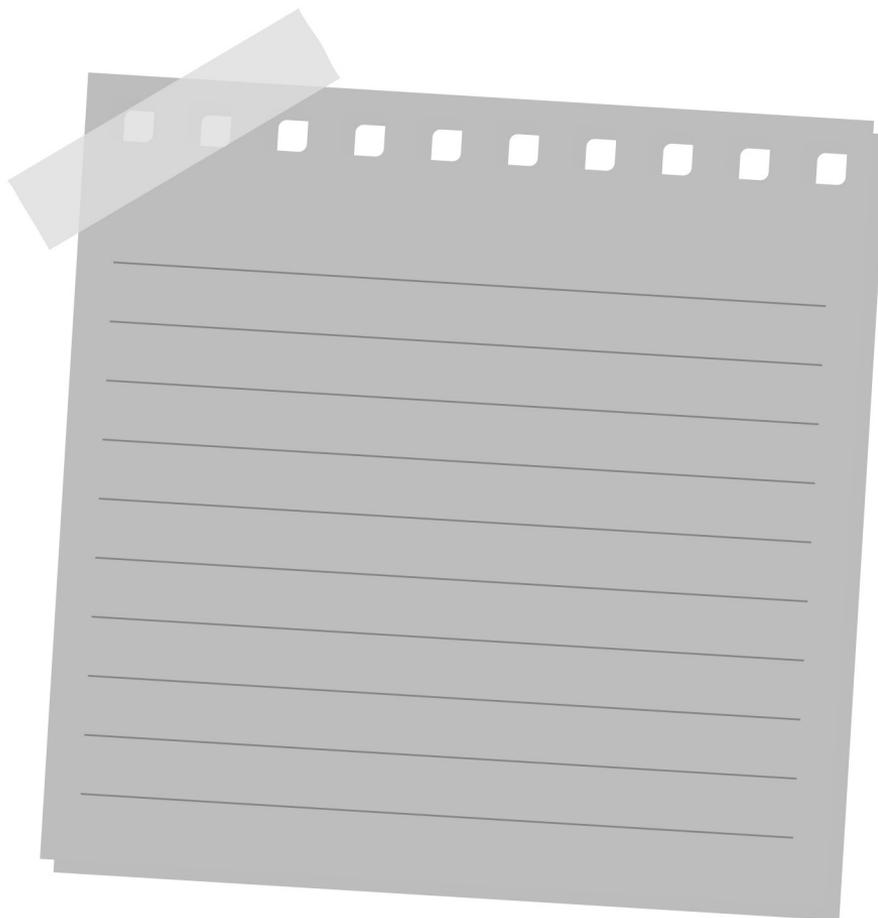
Detecta cuál es la perla de sabiduría que encierra cada uno de esos acontecimientos; procura averiguar qué era exactamente lo que te hacía feliz. A continuación, pregúntate "para qué lo haces":

1. ¿Qué motivaciones hay detrás de esos momentos de felicidad que tuviste de pequeño?

2. ¿Qué valores sostenían? Sé concreto y anota en cada momento la emoción o valor fundamental que le da sentido a la felicidad que sentiste. Por ejemplo, podrían ser: amor, libertad, respeto, reconocimiento, crecimiento, diversión, alegría...

3. A partir de estas experiencias, ¿cuáles eran los tres valores más importantes para ti? Apunta esta respuesta como tu pista n.º 1.

PISTA N.º 1





EJERCICIO N.º 3:

Ahora piensa en un valor que hubiera sido importante para ti, pero que no tuviste, algo que quizás te faltó y, tal vez por esa razón, se ha vuelto ahora algo muy necesario para ti. Tiene que ser algo a lo que hoy por hoy no te verías capaz de renunciar. Apúntalo como valor importante junto a la pista n.º 1.



EJERCICIO N.º 4:

Identifica qué personas han tenido más impacto en tu vida, quiénes te han inspirado y motivado. No te quedes solo en tus padres o familia cercana, busca fuera de tu entorno, esas personas que influyeron positivamente en ti.

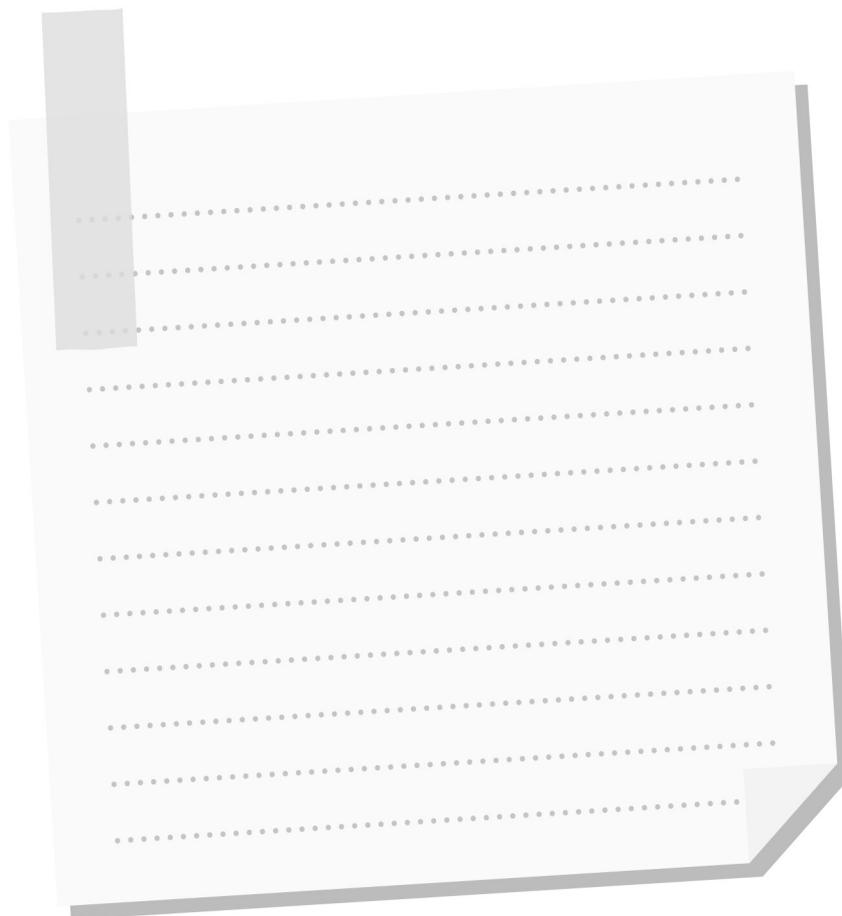
1. ¿Quiénes han marcado un antes y un después en tu vida?

2. ¿Por qué marcaron tu vida?

3. ¿Qué te inspiraron?

4. ¿Qué valores entraban en juego? Procura argumentar tu respuesta y ser lo más específico posible: la respuesta que obtengas en este ejercicio conformará la pista n.º 2.

PISTA N.º 2





EJERCICIO N.º 5:

La filosofía defiende que son más importantes las preguntas que las respuestas, quizá porque son las que impulsan la búsqueda del conocimiento. Te invito plantearte y a contestar de la manera más completa y honesta posible las siguientes preguntas:

1. ¿A qué se dedican o dedicaban tus padres?

2. ¿Les apasionaba su profesión?

3. ¿Cuál era su mayor hobby o qué les encantaba hacer?

4. ¿Por qué decidieron dedicar su vida a lo que se dedicaron?

UN BUEN REFERENTE

➤ *DA FOCO* ⚡

**A TU
MENTE**



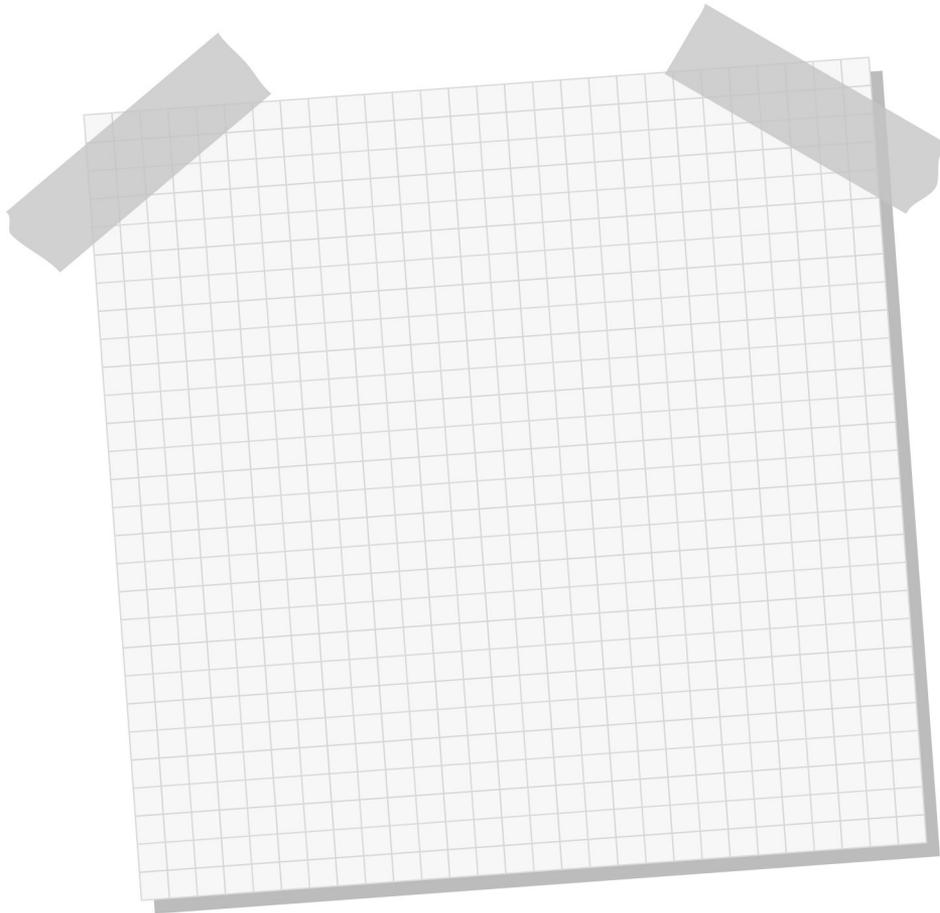
EJERCICIO N.º 6:

Plantéate cómo ha influido en ti todo esto: si has asumido como propias las pasiones de tus padres o su forma de abordar la vida laboral, o si, por el contrario, has tomado otros caminos diametralmente opuestos. Procura concretar al máximo la información que has recogido.

1. ¿Cuál es la transferencia positiva de este legado? Apunta también todo aquello que consideres limitante.

2. Escoge el área de interés que hayas heredado de tus padres. Si no hubiera nada, apunta la cualidad de tus padres que más te llame la atención. Es importante que tengas localizado el legado de tu árbol genealógico, ya sea en un área de interés o en una actitud o aptitud. Esto conformará la pista n.º 3.

PISTA N.º 3

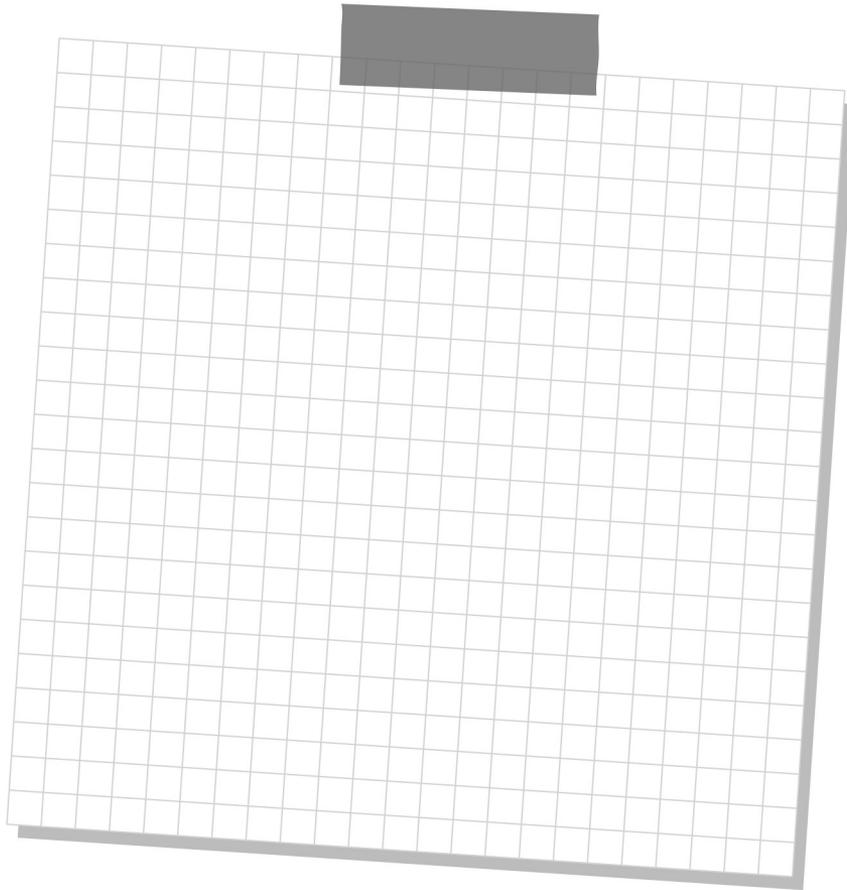




EJERCICIO N.º 7:

Ahora que conoces tu herencia generacional, si pudieras poner tus propias normas, ¿qué cosas te habrías atrevido a hacer? Cierra los ojos, viaja a tu pasado y pregúntatelo. Esto conformará la pista n.º 4.

PISTA N.º 4





EJERCICIO N.º 8:

¿Qué cosas has desaprendido y te gustaría recuperar?



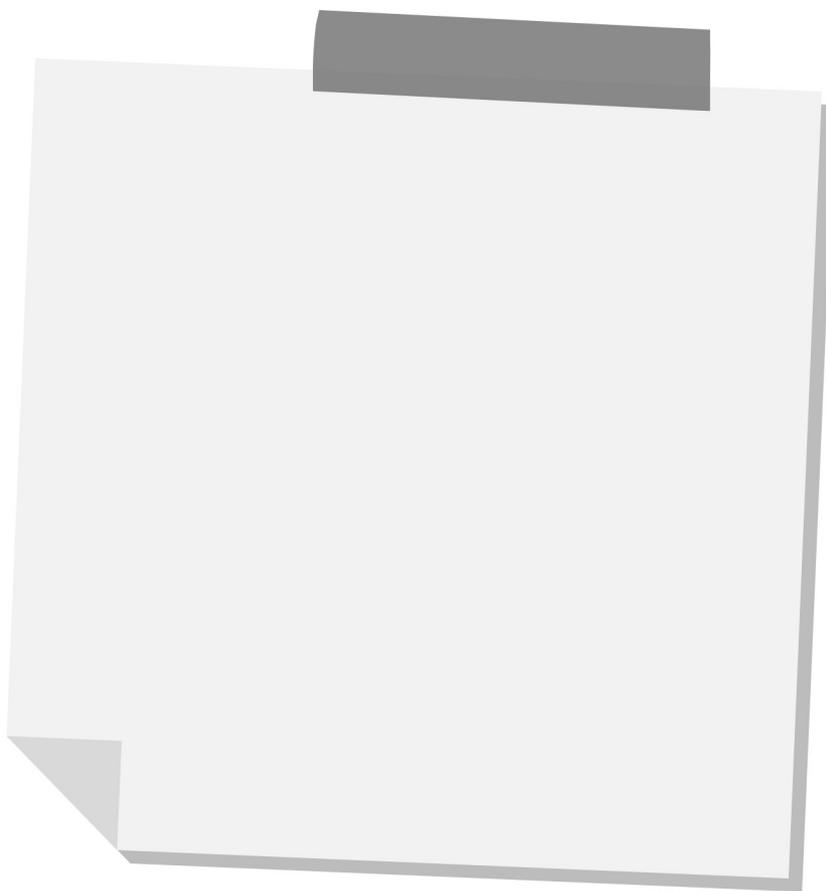
EJERCICIO N.º 9:

Las asignaturas que cursamos en la etapa escolar reflejan una parte de la realidad con la que nos iremos topando a lo largo de la vida. Aquí va una lista con las más típicas. ¿Cuáles eran tus favoritas? Añade las asignaturas que consideres que falten o que te hubiese gustado cursar:

- Lengua
- Matemáticas
- Sociales
- Idiomas
- Plástica
- Ética o religión
- Filosofía
- Música
- Educación física
-

Apunta tus tres asignaturas favoritas. Con esto tendrás tu pista n.º 5.

PISTA N.º 5

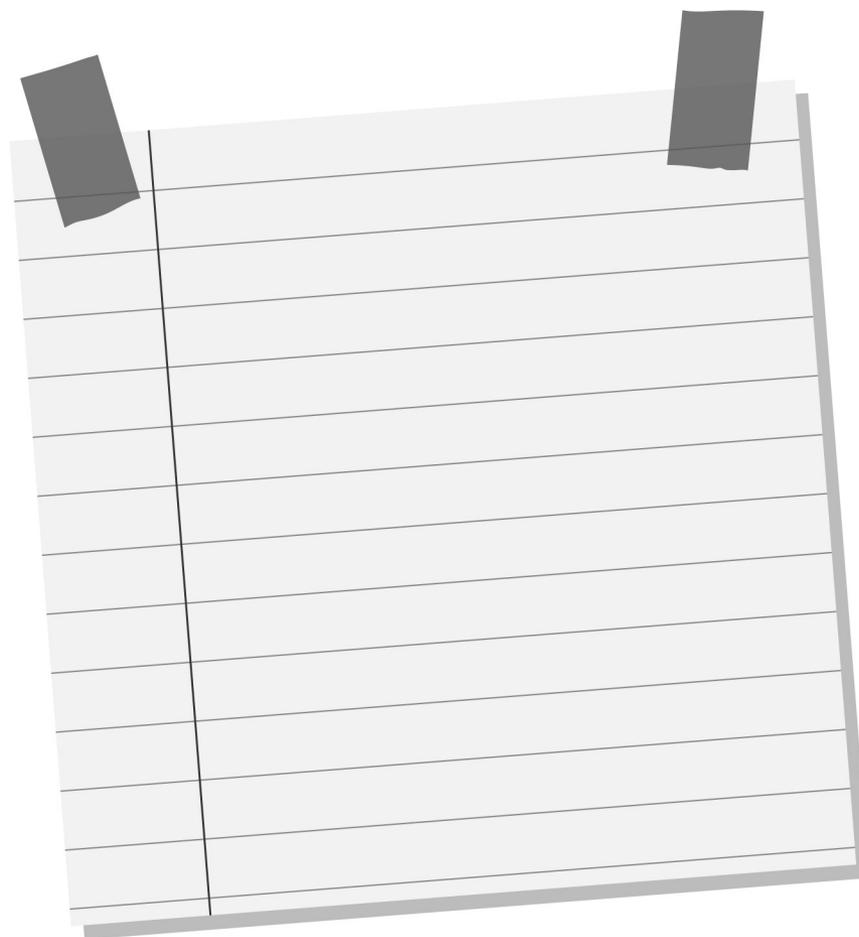




EJERCICIO N.º 10:

¿Qué atributos tenía la tribu con la que más te identificabas en la adolescencia? ¿Y con qué tribu te identificas ahora? Apúntalo. Identificar tu tribu conforma la pista n.º 6.

PISTA N.º 6

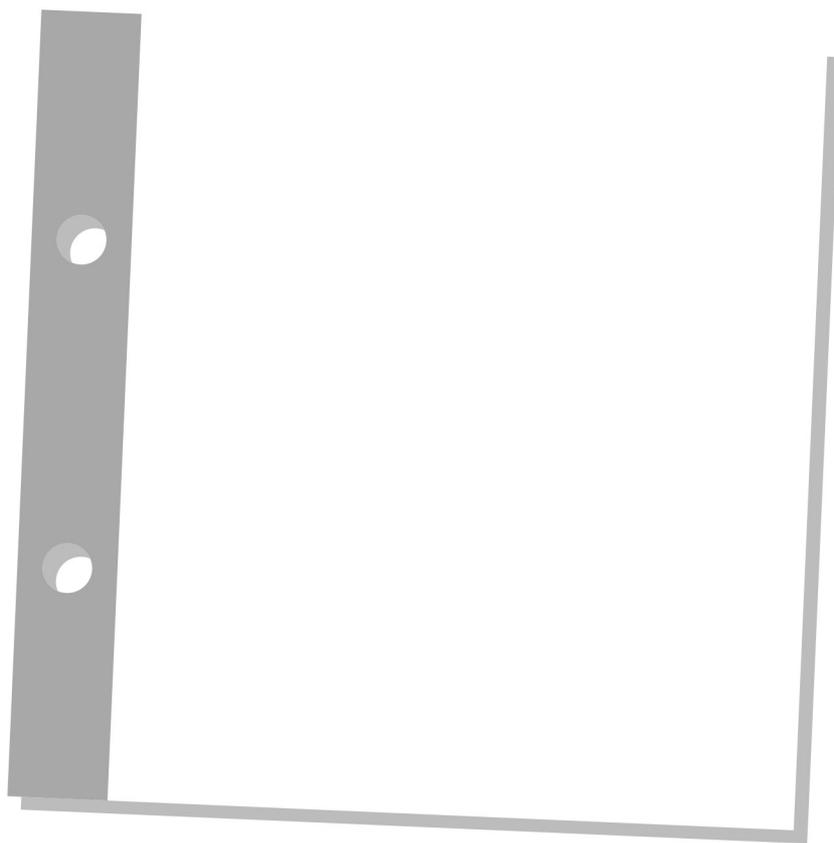




EJERCICIO N.º 11:

Haz un listado de tus juegos favoritos y de tu forma de ocio preferido:
conformará la pista n.º 7.

PISTA N.º 7

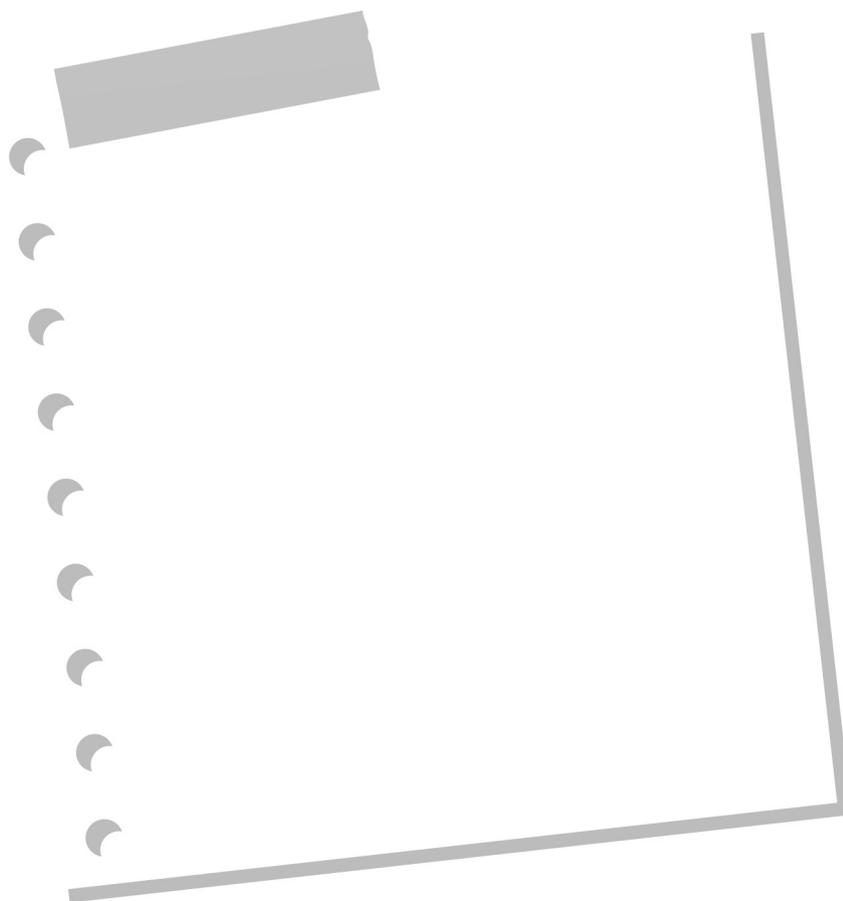




EJERCICIO N.º 12:

Apunta las cualidades positivas de tu personalidad que más te representaban:
serán la pista n.º 8.

PISTA N.º 8





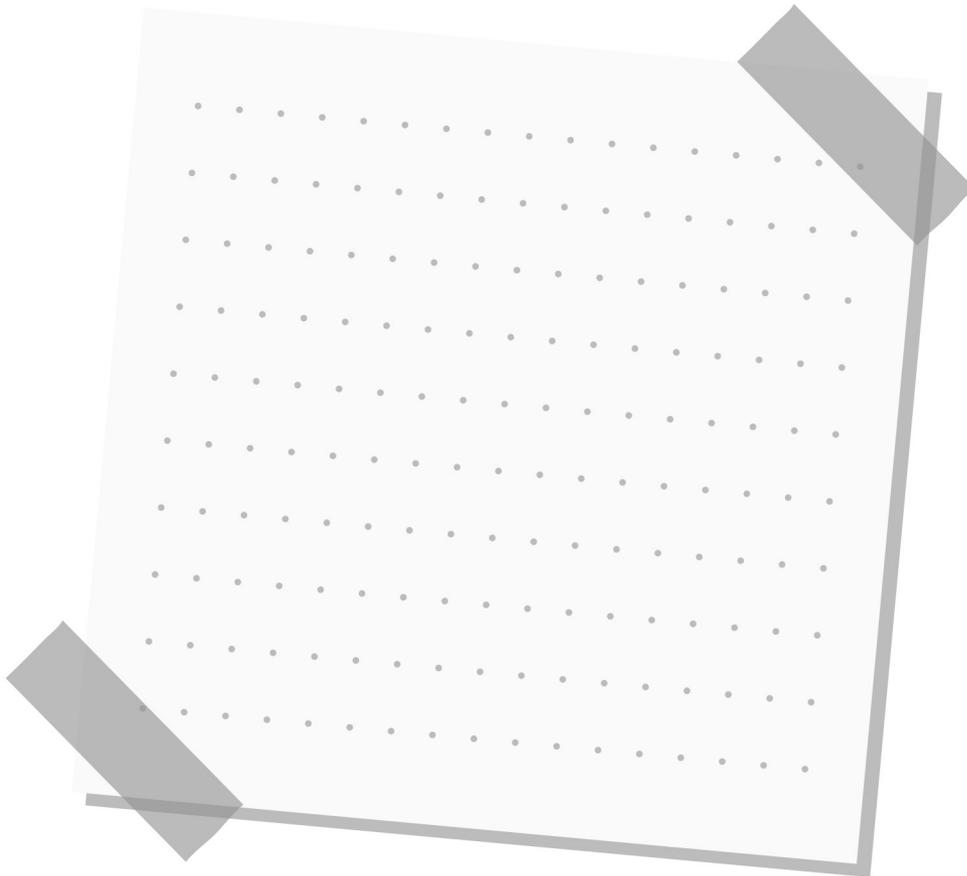
EJERCICIO N.º 13:

Apunta por lo menos tres experiencias que todavía no hayas solucionado y que te estén afectando en la actualidad, y escoge una, la que consideres más importante o que te urja más resolver. Plántate lo siguiente:

1. ¿Qué puede pasar si sigues arrastrando esta carga en tu mochila? ¿Cómo puede llegar a lastrarte en el futuro? ¿Qué te está quitando actualmente?

2. ¿Qué podría ocurrir en tu vida si hicieras las paces interiormente con esa etapa? ¿Qué recuperarías o qué beneficio obtendrías si lo hicieras? Saber qué episodios de tu vida necesitas dejar atrás es tu pista n.º 9.

PISTA N.º 9



— SOLO YO —



PUEDO
SOLTAR

**LO QUE
ME PESA**



RELLENA LOS HUECOS CON LAS PISTAS:

Mi fuente de creatividad me acerca al niño que fui. He recordado que los valores (pista n.º 1)

.....

fueron importantes para mí; que he tenido referentes que me inspiraron, porque me aportaron (pista n.º 2)

....., que son también

valores importantes para mí; que el legado que he percibido en mi infancia me ha aportado (pista n.º 3)

que estoy preparado para hacer algunas cosas que no me atrevía como (pista n.º 4)

.....;

que desarrollé aptitudes para (pista n.º 5)

.....;

que las personas de las tribus (pista n.º 6)

son con las que me he sentido identificado; que disfrutaba jugando a (pista n.º 7)

..... y esos juegos también me ayudaban a desarrollarme; que tengo cualidades esenciales como (pista n.º 8)

....., que me conectan con mi creador interior; y que es hora de dejar atrás (pista n.º 9)

....., porque me quiero y decido ser libre de las limitaciones y de las emociones negativas que generaron ciertos acontecimientos de mi pasado.





MÓDULO
02



EJERCICIO N.º 14:

Ahora me gustaría que reflexionaras sobre esas habilidades que tan bien manejas:

1. ¿Cómo las desarrollaste? Sé específico.

2. ¿La fuente de motivación provenía de una fuente externa o interna? Es muy importante que detectes qué habilidades desarrollas movido por una fuente interna de motivación: se convertirán en tu mejor activo a la hora de desarrollar tus proyectos profesionales.



**APTITUD + PASIÓN
+ DEDICACIÓN
= DESARROLLO DEL
SUPERPODER**



EJERCICIO N.º 15:

Haz un listado en esta página con todas tus fortalezas, tanto las que tú percibes en ti mismo como aquellas que tu entorno suele destacar. Añade al lado las opiniones positivas que hayas recibido sobre cada una de ellas. En la página 57, diseña un cartel como el del ejemplo (página 56).



"TUS CANCIONES
SIEMPRE ME ANIMAN"

"ME GUSTARÍA
SER TAN POSITIVA"

MOTIVADORA
POSITIVA
CREATIVA AUDIOVISUAL
ENÉRGICA

"¿CÓMO PRODUCES
TUS VÍDEOS?
¡ME ENCANTAN!"

"¡VAYA ENERGÍA
NOS DISTE EN EL
CONCIERTO!"



EJERCICIO N.º 16:

Ahora que sabes qué capacidades tienes, clasifícalas en función de los siguientes parámetros:

1. Actividades que hago con facilidad:

2. Actividades que hago con rapidez:

3. Actividades con las que más me concentro:



EJERCICIO N.º 17:

Ahora, anota qué haces con seguridad o en qué áreas despliegas una mayor creatividad:

1. Actividades que desempeño con seguridad:

2. Actividades que desempeño con creatividad o con mi toque personal:



EJERCICIO N.º 18:

1. ¿Qué capacidades has usado más en los últimos días para conseguir tus objetivos?

2. Piensa en tus éxitos: ¿qué capacidades te ayudaron a conseguir esos resultados?

TEST DE GALLUP

| | | | |
|----------------|---------------|-------------------|-----------------|
| ACTIVADOR | COMUNICACIÓN | EMPATÍA | MANDO |
| ADAPTABILIDAD | CONEXIÓN | ENFOQUE | MAXIMIZADOR |
| AFINIDAD | CONSISTENTE | ESRATÉGICO | POSITIVO |
| ANALÍTICO | CONTEXTO | FUTURISTA | RESPONSABILIDAD |
| APRENDEDOR | COORDINADOR | IDEAR | RESTAURADOR |
| ARMONÍA | CREENCIA | INCLUSIÓN | SIGNIFICACIÓN |
| AUTO-CONFIANZA | DELIBERATIVO | INDIVIDUALIZACIÓN | SOCIABLE |
| COLECCIONADOR | DESARROLLADOR | INTELECCIÓN | |
| COMPETITIVO | DISCIPLINA | LOGRADOR | |





EJERCICIO N.º 19:

¿Cuál es tu medio preferido?

**MI MEDIO DE
COMUNICACIÓN
PREFERIDO ES**



INTELIGENCIA
LINGÜÍSTICA

INTELIGENCIA
LÓGICO-MATEMÁTICA

INTELIGENCIA
MUSICAL

INTELIGENCIA
EXISTENCIAL

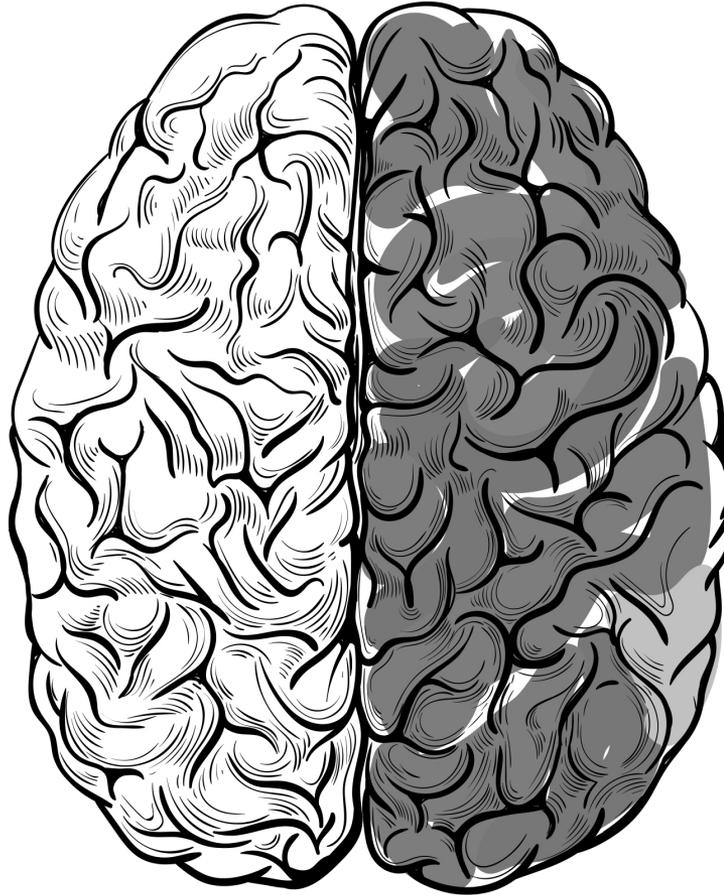
INTELIGENCIA
ESPACIAL

INTELIGENCIA
NATURALISTA

INTELIGENCIA
INTERPERSONAL

INTELIGENCIA
KINESTÉSICO-CORPORAL

INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL





EJERCICIO N.º 20:

¿En qué tres inteligencias te puntuarías mejor?

1. Nombra las aptitudes que hayas detectado que vienen por disposición natural; puedes apoyarte en la información que encontraste en el módulo anterior del detective.

2. Nombra las habilidades que has desarrollado a través de tus estudios o experiencia. Sé lo más específico posible.



EJERCICIO N.º 21:

¿Con qué habilidad podrías sorprender, impactar o emocionar de alguna manera al mundo?



EJERCICIO N.º 22:

1. ¿A qué te dedicarías si tuvieras todo el dinero del mundo?

2. Imagina que te queda un mes de vida: ¿cuáles son esas actividades a las que, a pesar de saber el poquito tiempo que te queda, no querrias renunciar?



EJERCICIO N.º 23:

| HABILIDAD | PASIÓN | PROYECTO |
|-----------|--------|----------|
| | | |



EJERCICIO N.º 24:

1. ¿Qué es lo que más me gusta hacer? Qué me gusta tanto que puedo tirarme horas haciéndolo sin cansarme ni aburrirme.

2. ¿De las cosas que haces, cuál no parece un trabajo? Incluso puede que sea algo que haces dentro del trabajo... como hablar con la gente.

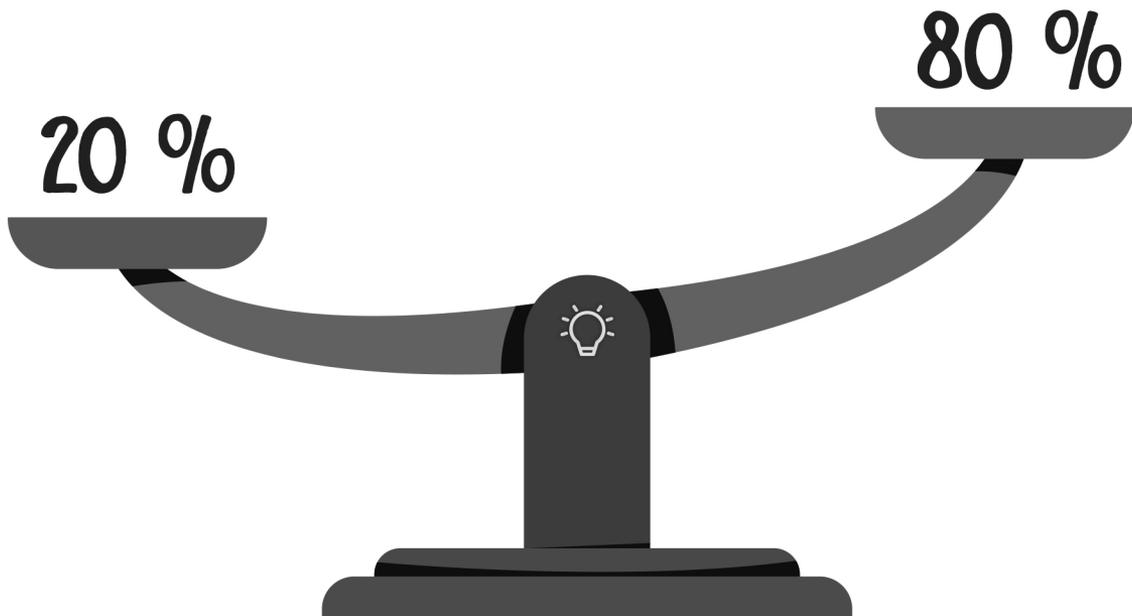
3. ¿Qué es lo que te produce mejores resultados en relación al tiempo invertido?

4. ¿Cuál es mi habilidad única en su círculo cercano? A lo mejor esa habilidad se encuentra dentro de otra habilidad más genérica.

MI ZONA DE GENIALIDAD ES



¡RECUERDA LA LEY DE PARETO!





EJERCICIO N.º 25:

Basándote en el listado que te facilito en la siguiente página, apunta las cinco habilidades blandas que mejor te representen y puntúalas del uno al diez (¡¡siendo el diez el nivel genio!!!).

1.

2.

3.

4.

5.

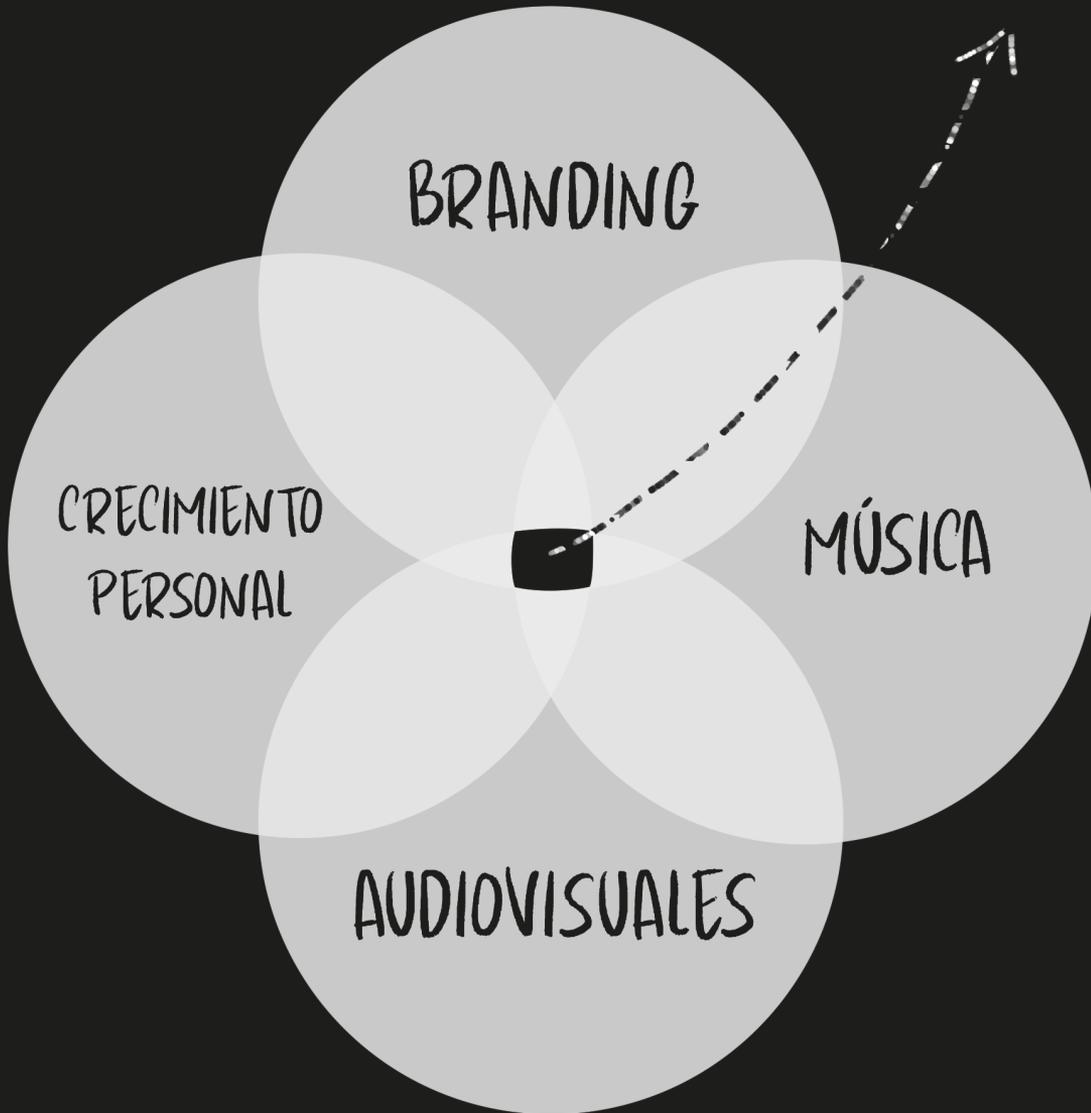




EJERCICIO N.º 26:

Dibuja tu propio diagrama de los círculos del talento y pon por escrito todas las opciones laborales que puedan surgir a partir de la fusión de todas esas facetas (tienes un ejemplo en la página 77). ¿Qué se te ocurre?

EVENTOS DE CRECIMIENTO PERSONAL SOBRE
COMUNICACIÓN EN LOS QUE HAYA
VÍDEOS Y CONCIERTOS.





MÓDULO
03



EJERCICIO N.º 27:

Ahora que conoces todas estas estrategias de autosabotaje del éxito, ¡empieza a apuntar!

1. Define qué es el éxito para ti. Por ejemplo: "Tener muchos eventos de crecimiento personal por todo el mundo".

2. Sácale todas las pegas que creas, sé sincero contigo mismo, no lo pienses demasiado. Por ejemplo: "Eso me quitaría libertad para hacer lo que quiero cuando quiero porque tendría muchas responsabilidades".

3. Detecta esas creencias limitantes y valores en conflicto. Por ejemplo: "Esta creencia entra en conflicto con uno de los valores más importantes para mí: la libertad".

4. Trata de ofrecer alternativas a esas creencias, desbáncalas como un abogado defensor. Por ejemplo: eso no es cierto, ya que ganaría más, por lo que podría delegar muchas cosas en un equipo, y de esta forma trabajar solo lo imprescindible en algo que me apasiona, y el tiempo podría usarlo con más libertad porque tendría medios para hacer lo que quisiera.

Creencia



Emoción



Conducta



Resultado

Resultado



Conducta



Emoción



Creencia



EJERCICIO N.º 28:

Haz un listado con todas las creencias limitantes que hayas detectado y que quieras cambiar y pregúntate: ¿qué creencia tienes actualmente, qué emoción genera, qué comportamiento detona, qué resultado obtienes.



EJERCICIO N.º 29:

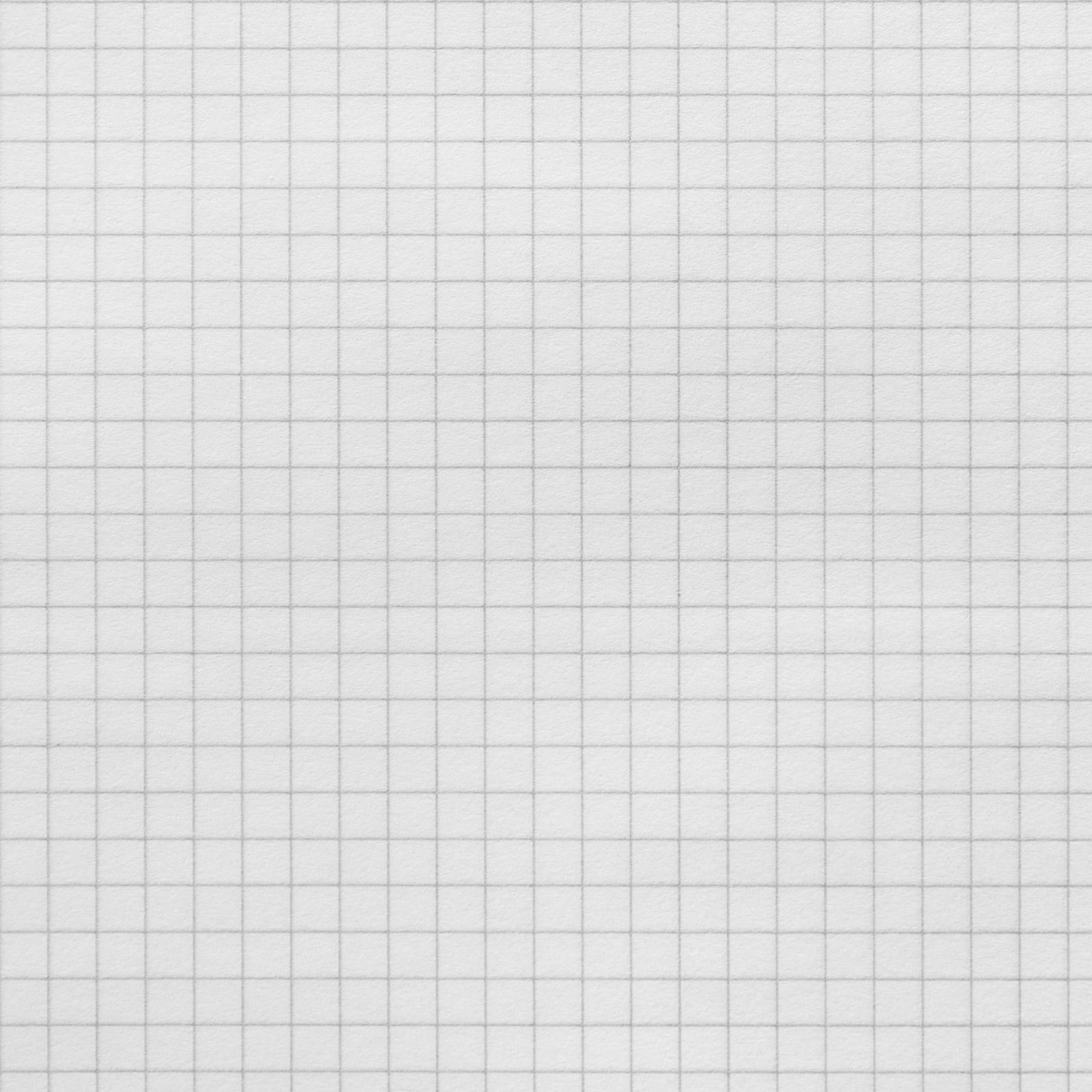
Piensa en los resultados que quieres obtener, después piensa en las conductas o acciones que has realizado para ello. ¿Qué emociones te han llevado a hacer esas acciones?, ¿y qué creencias te generaron esas emociones? Seguro que sacas buenas reflexiones de este ejercicio, después, enfréntalas y compáralas con tus creencias actuales.

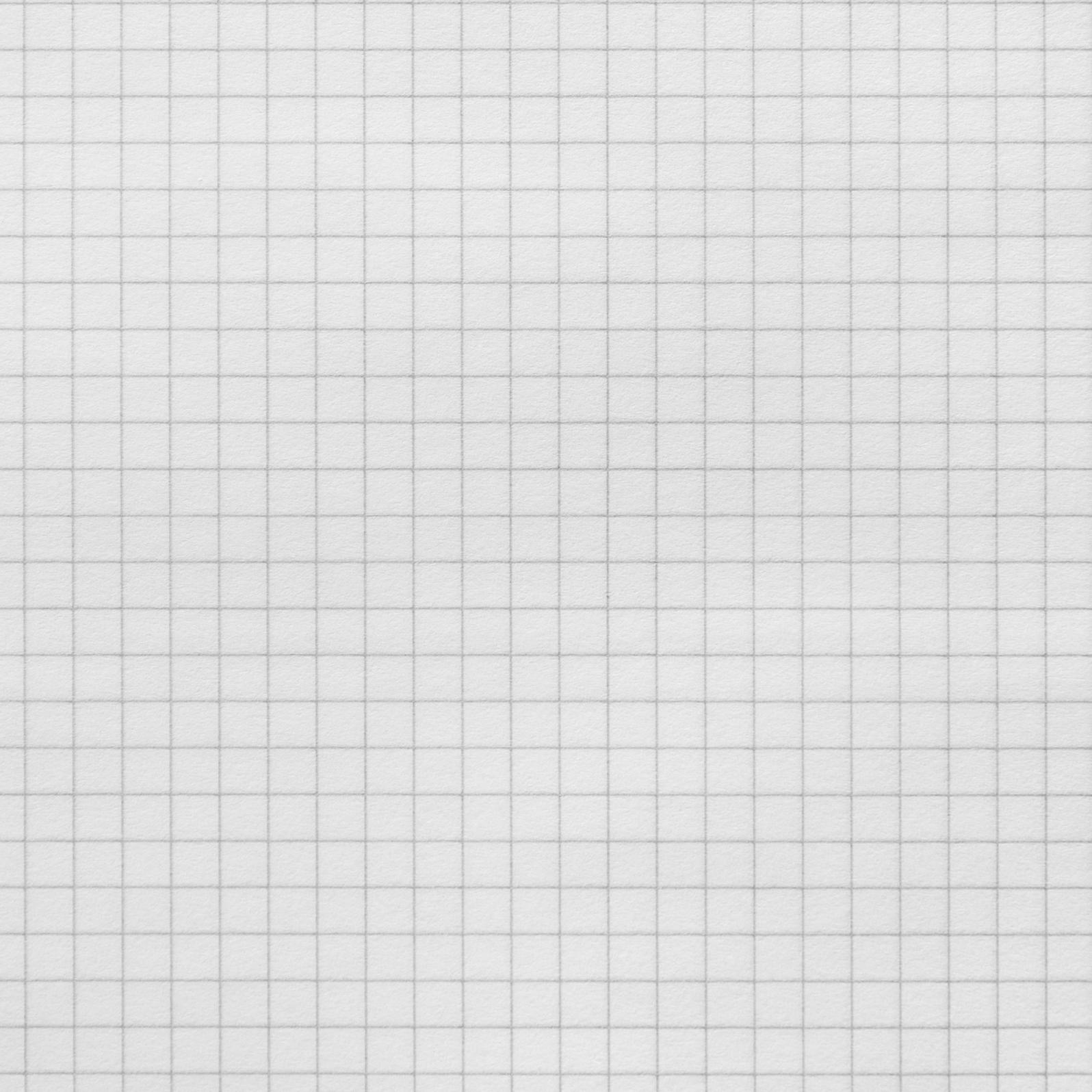


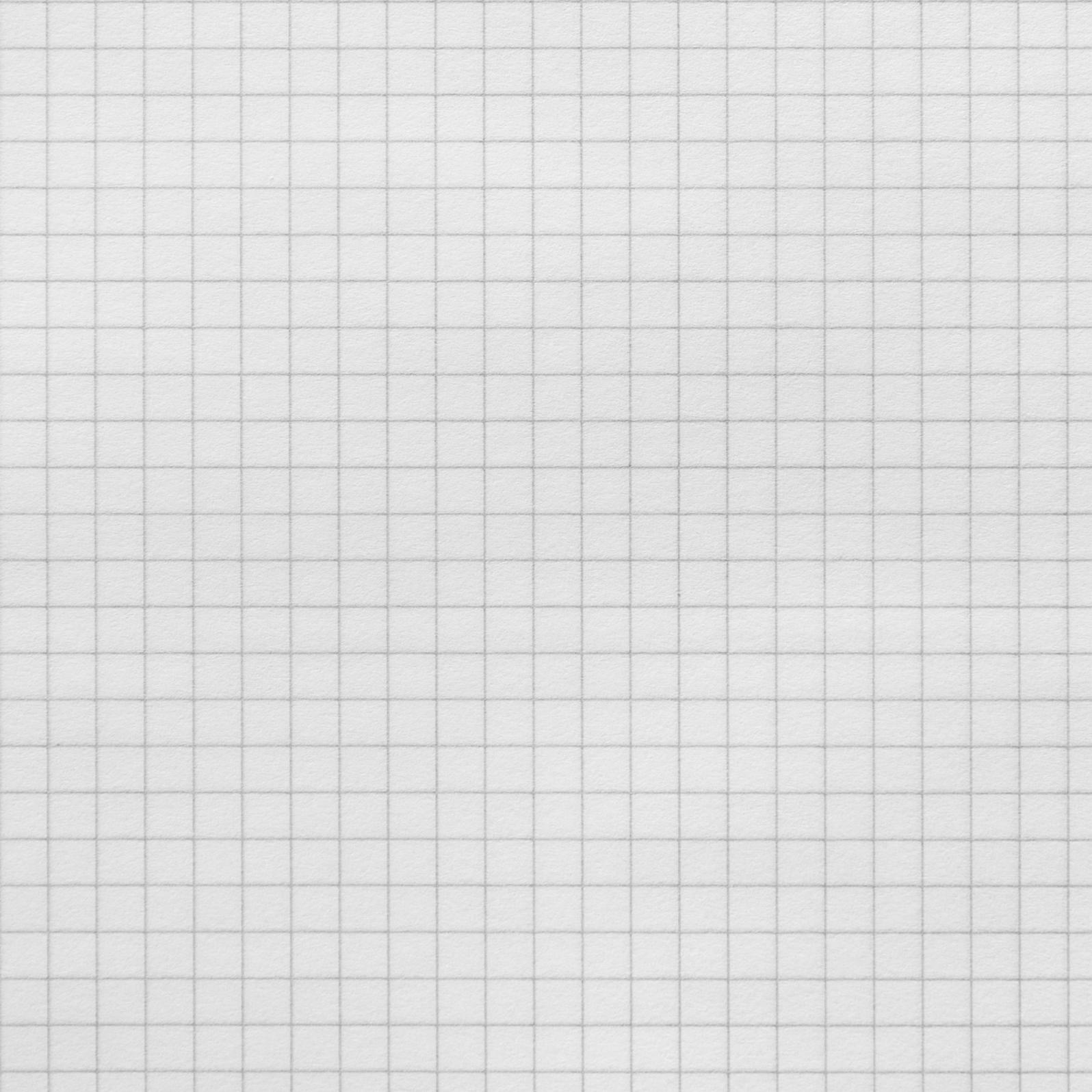
EJERCICIO N.º 30:

Pon en práctica el método DIP:

1. Escribe la carta emocional de tu "yo" futura.
2. Léela un par de veces y comprueba que te mueve emocionalmente.
3. Grábala con tu voz, interpretando tus palabras y dando dinámica a tu discurso.
4. Busca la música para acompañar la grabación de tu voz.
5. Llévala en tu móvil o en un dispositivo accesible para poder escucharla las veces que puedas, y especialmente antes de acostarte y al levantarte.







CÁMBIATE EL **CHIP**
CON EL MÉTODO **DIP**



MÓDULO
04



EJERCICIO N.º 31:

Como vimos en el primer capítulo, nuestra historia tiene mucha información que aportarnos. Somos resultado de nuestras experiencias, nuestras historias nos dan un mapa en el que se reflejan nuestras motivaciones y valores personales. Dibuja tu línea de la vida con los momentos que han marcado tu recorrido vital. Recoge tanto los momentos álgidos y pletóricos como aquellos en los que tocaste fondo. Aquí tienes un ejemplo gráfico.



**TOCANDO
EL CIELO**

Termino la
carrera de
Psicología

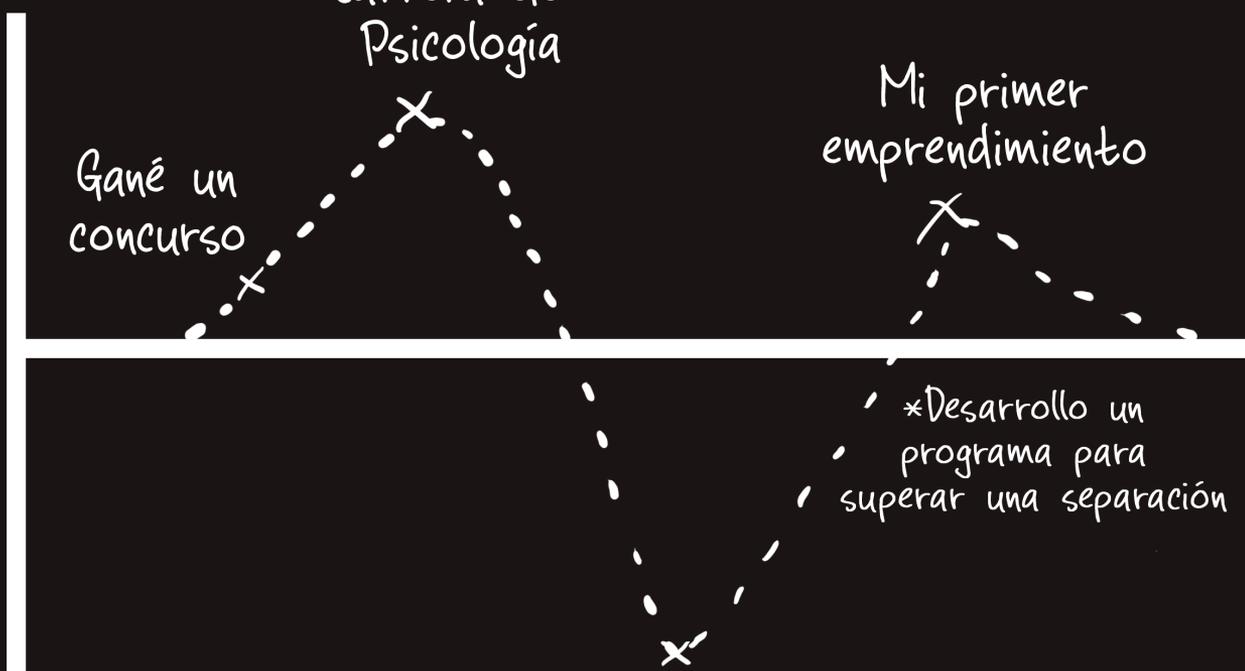
Gané un
concurso

Mi primer
emprendimiento

**TOCANDO
FONDO**

Me separé

*Desarrollo un
programa para
superar una separación



MI LÍNEA DE LA VIDA



EJERCICIO N.º 32:

1. Desde un punto de vista profesional, ¿qué personas constituyen un referente para ti y por qué? Seguro que hay personas que, cuando ves a qué se dedican, te inspiran, te hacen vibrar, te ves reflejado. Esto suele ocurrir cuando tienen propósitos similares a los tuyos. Enfócate exclusivamente en el ámbito profesional.

2. ¿Qué actividad haces porque te encanta e incluso harías gratis?

3. ¿En qué momentos de tu vida has estado más inspirado y te has sentido más realizado? Piensa en todos esos momentos en los que has sentido entusiasmo por lo que hacías, en los que el tiempo pasaba mucho más rápido, porque estabas entregado al proceso de creación.



EJERCICIO N.º 33:

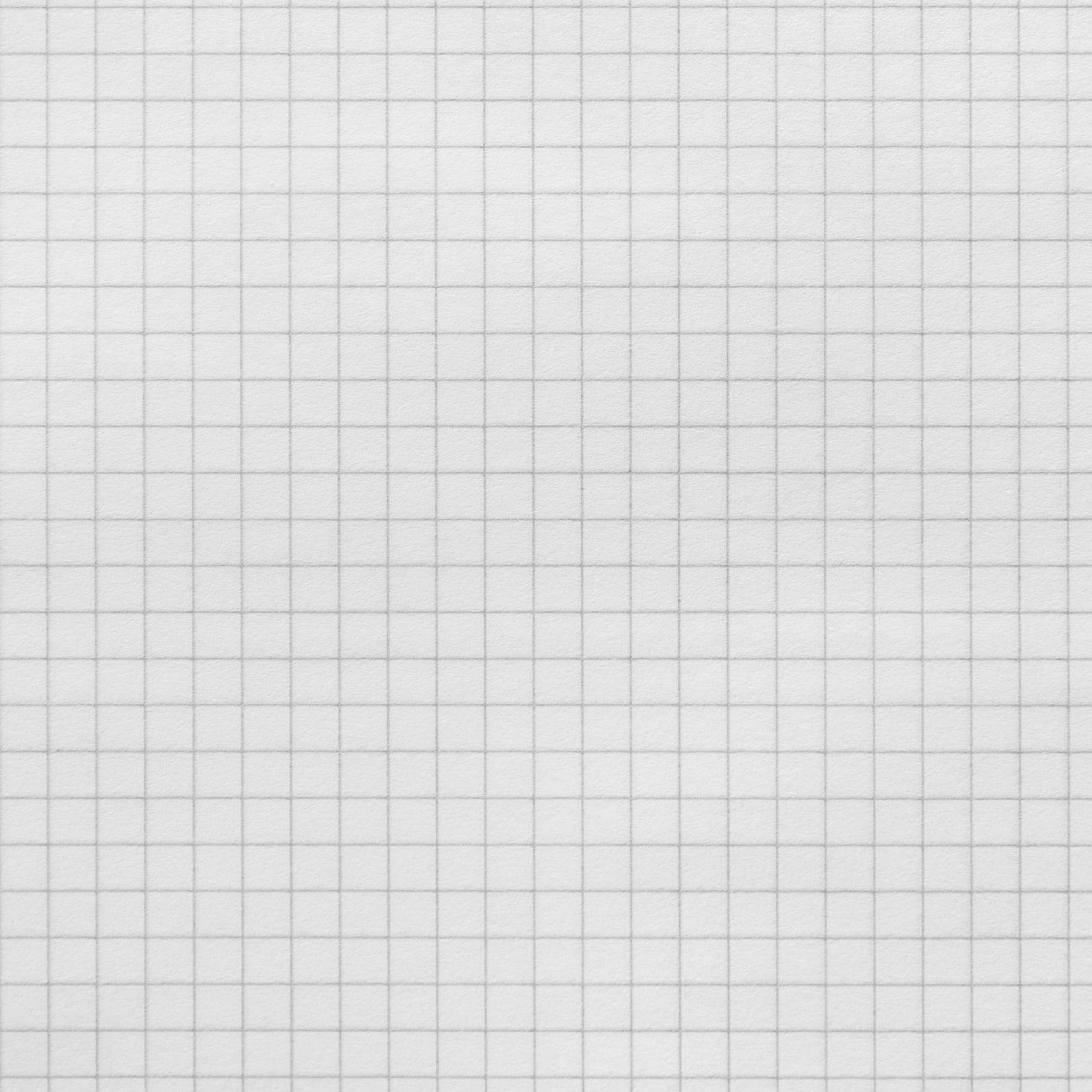
Define cuál sería tu legado y cómo te gustaría que te recordaran.

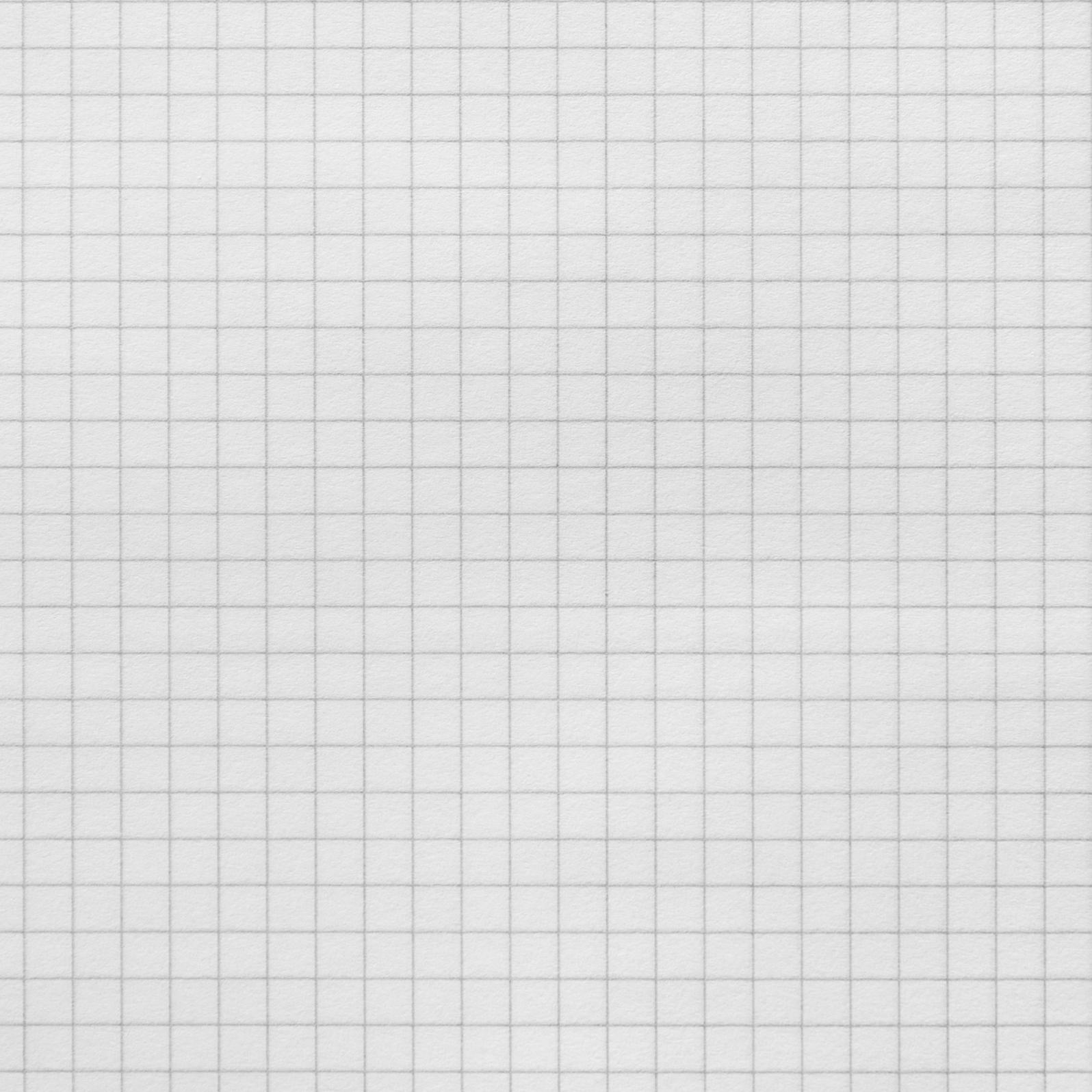


EJERCICIO N.º 34:

A partir de la línea de la vida, escoge un capítulo que sea importante para ti y conviértelo en una historia. La idea es que empieces a entrenarte y a coger el hábito de reciclar tus experiencias vitales para transformarlas en pequeñas historias que narren de forma atractiva los acontecimientos más importantes de tu vida.

Puedes hacerlo por escrito o coger la grabadora de tu móvil y contarla de viva voz. No hace falta que sea muy larga (medio folio es más que suficiente). Y si no se te ocurre cómo organizar la narración, puedes usar la estructura típica que todos conocemos: introducción, nudo y desenlace.







EJERCICIO N.º 35:

Apunta por lo menos diez valores que sean muy importantes para ti en el ámbito profesional.

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

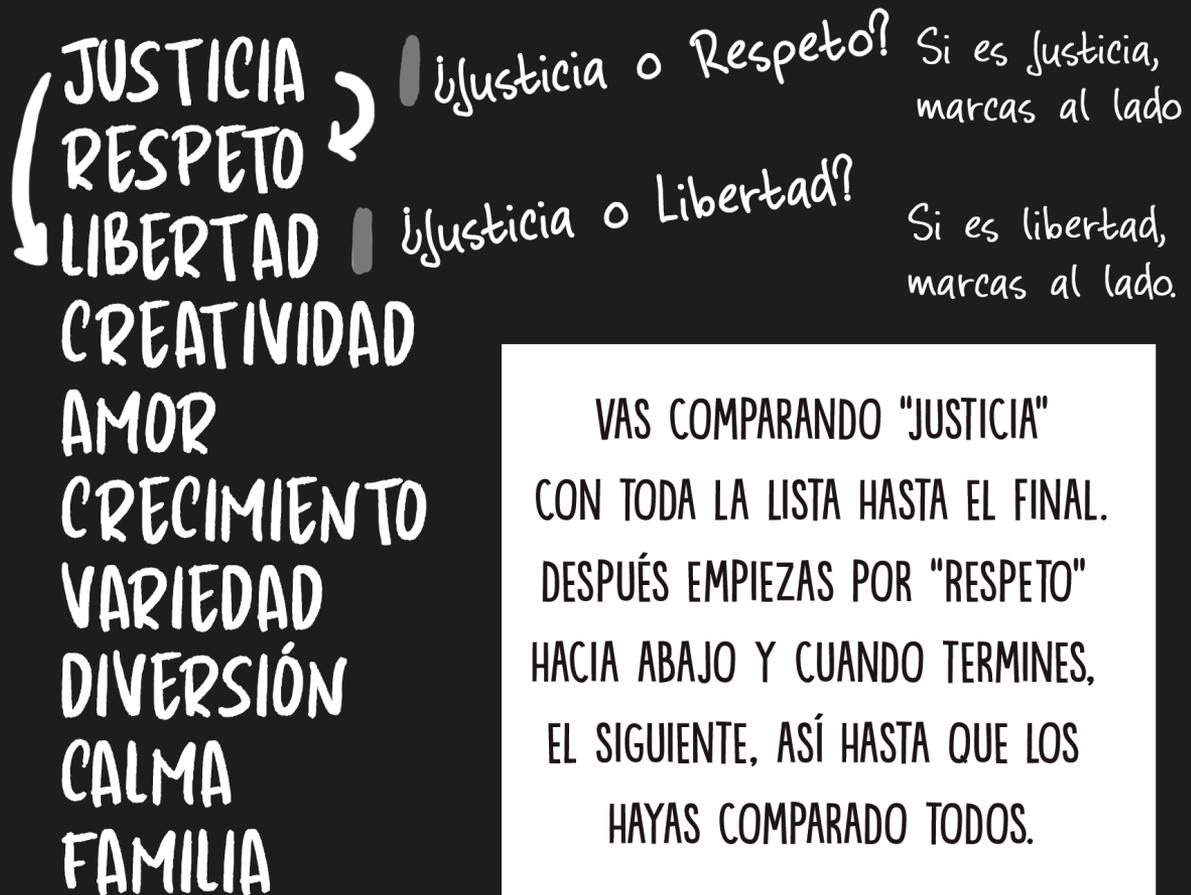


EJERCICIO N.º 36:

Averigua qué valores son más importantes comparándolos por parejas.

1. Pon por escrito los diez valores (los que escribiste en la página 107).
2. Compara el primero con el segundo, el primero con el tercero, el primero con el cuarto..., y pregúntate: "¿Cuál es más importante? ¿Podría vivir en un mundo en el que no existiera el primer valor, pero sí el segundo?"
3. Cuando decidas qué valor es más importante, pon una rayita al lado para marcarle un punto. Hazlo con todos los números. Si empatan, hazlo entre ellos hasta desempatarlos.

Cuando lo tengas todo, pásalo a limpio y ponlos en orden jerárquico, del más importante al menos importante, en la página 112 para tenerlos a mano.



VAS COMPARANDO "JUSTICIA"
CON TODA LA LISTA HASTA EL FINAL.
DESPUÉS EMPIEZAS POR "RESPETO"
HACIA ABAJO Y CUANDO TERMINES,
EL SIGUIENTE, ASÍ HASTA QUE LOS
HAYAS COMPARADO TODOS.

MARATÓN DE VALORES

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Justicia ||||

Amor ||||

Libertad ||||

Confianza ||||

Amistad ||||

Excelencia ||

Dinero

Respeto ||||

Seguridad |

Felicidad ||||

JERARQUÍA DE VALORES FINAL

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



EJERCICIO N.º 37:

Este ejercicio te ayudará a encontrar con más atino lo que quieres para tu carrera profesional; a partir del listado del ejercicio anterior, escoge un valor que para ti sea muy importante y responde a esta pregunta: "¿Qué debe suceder para que tú sepas que ese valor se está respetando?". Hazlo por lo menos con los tres valores más importantes de tu listado.



EJERCICIO N.º 38:

Redacta tu propio manifiesto:

Los valores
..... son vitales para que pueda cumplir con mi
propósito siendo coherente con aquello que es importante para mí. Por eso
pongo de manifiesto que a partir de ahora mi trayectoria profesional se regirá
por las siguientes normas:

1.

2.

3.



EJERCICIO N.º 39:

Contesta a las siguientes preguntas para poder esbozar tu propio iligai:

1. Si solo pudieras dedicarte a tres actividades profesionales, ¿cuáles elegirías?

2. ¿Qué profesión puede englobar estas actividades? (Recuerda los círculos del talento).

3. ¿Cuáles son las cualidades o talentos de los que estás más orgulloso?

4. ¿Cuáles son los valores más importantes para ti y que defiendes como necesarios?

5. ¿Qué es lo que más necesita el mundo para mejorar y estar mejor?

Ahora que has respondido a estas preguntas, ya puedes resolver la ecuación:

MI IKIGAI ES (RESPUESTA 1)

.....

SIENDO (RESPUESTA 2)

.....

GRACIAS A MI (RESPUESTA 3).....

.....

**PARA LOGRAR EN EL MUNDO (RESPUESTA
4 Y 5)**

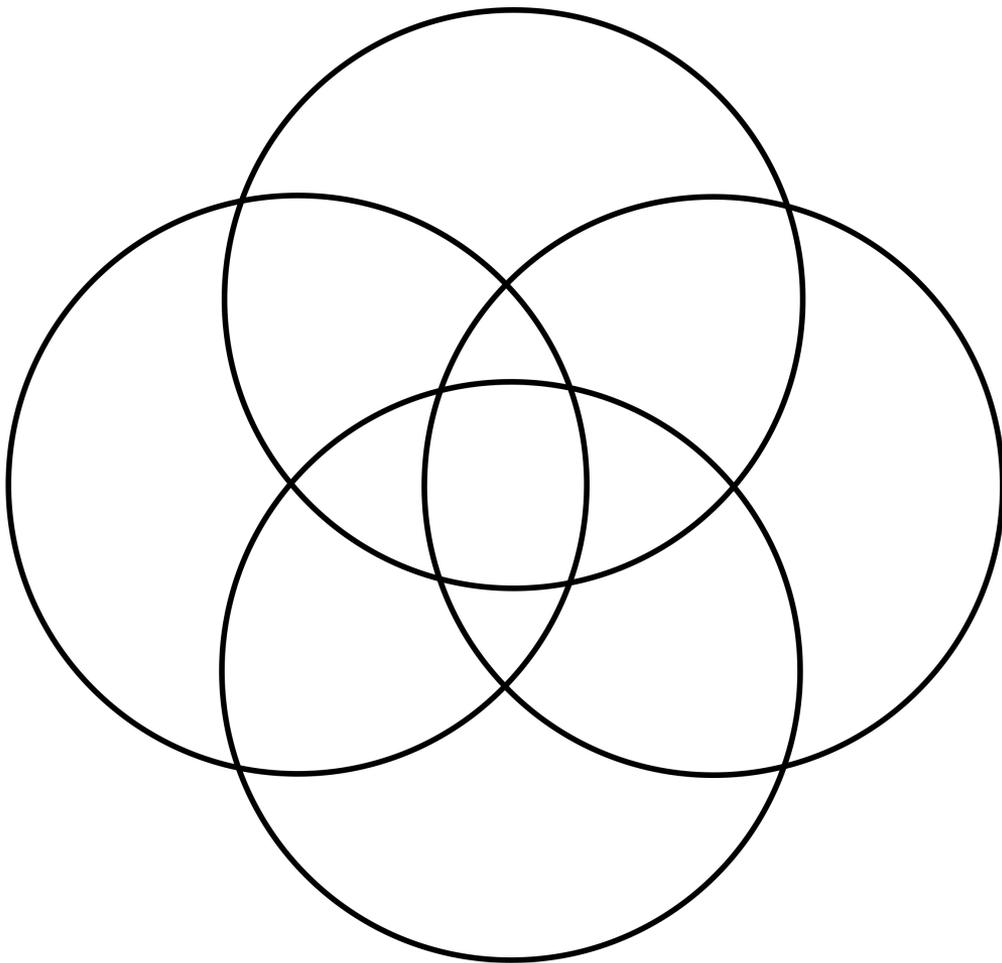
.....



EJERCICIO N.º 40:

Recupera el ejercicio de la línea de la vida (p. 98–9) y localiza cuáles han sido tus mayores retos; observa si tienen algún tipo de relación con tu iligai y con tus valores. Apúntalo. Después, dibuja tu propio iligai en la página siguiente.

MI IKIGAI





EJERCICIO N.º 41:

Completa el recuadro de la siguiente página. Procura incluir símbolos, además de palabras, para que de un solo vistazo puedas reconocer y recordar todo lo que te acerca o te aleja de tu identidad esencial, de esa persona en la que quieres convertirte. Abajo tienes un ejemplo:

| | NO SOY | PODRÍA SER | SOY |
|---------------------|---|---|---|
| QUIÉN QUIERO SER | Mis limitaciones y obstáculos. | Mi potencial con respecto a mi objetivo. | <ul style="list-style-type: none">• Mi identidad• Mi centro• Mi luz |
| QUIÉN NO QUIERO SER | Mis límites y fronteras: por lo que no estoy dispuesto a pasar. | Las debilidades y los defectos que podrían impedir que alcance mi meta. | Mi sombra. La parte que desconozco y que me aleja de mis objetivos. |

| | NO SOY | PODRÍA SER | SOY |
|---------------------|--------|------------|-----|
| QUIÉN QUIERO SER | | | |
| QUIÉN NO QUIERO SER | | | |



EJERCICIO N.º 42:

Si tuvieras que traducir tu esencia en algo que puede ayudar a los demás, ¿qué elegirías ofrecer?

1. Nombre del producto o servicio:

2. ¿Qué problema soluciona?

3. ¿Para producir ese producto necesitas equipo?, ¿tecnología?, ¿aplicaciones?

¿Cuáles son los recursos mínimos que necesito para poder empezar?

4. ¿Cuál es su formato?: (objeto, servicio, presencial, online...).

5. ¿Quieres trabajar solo o acompañado? ¿Cuántas personas necesitas en tu equipo para ofrecer tu producto?

6. ¿En caso de que te falte algo o alguien, cómo vas a conseguir lo que necesitas?

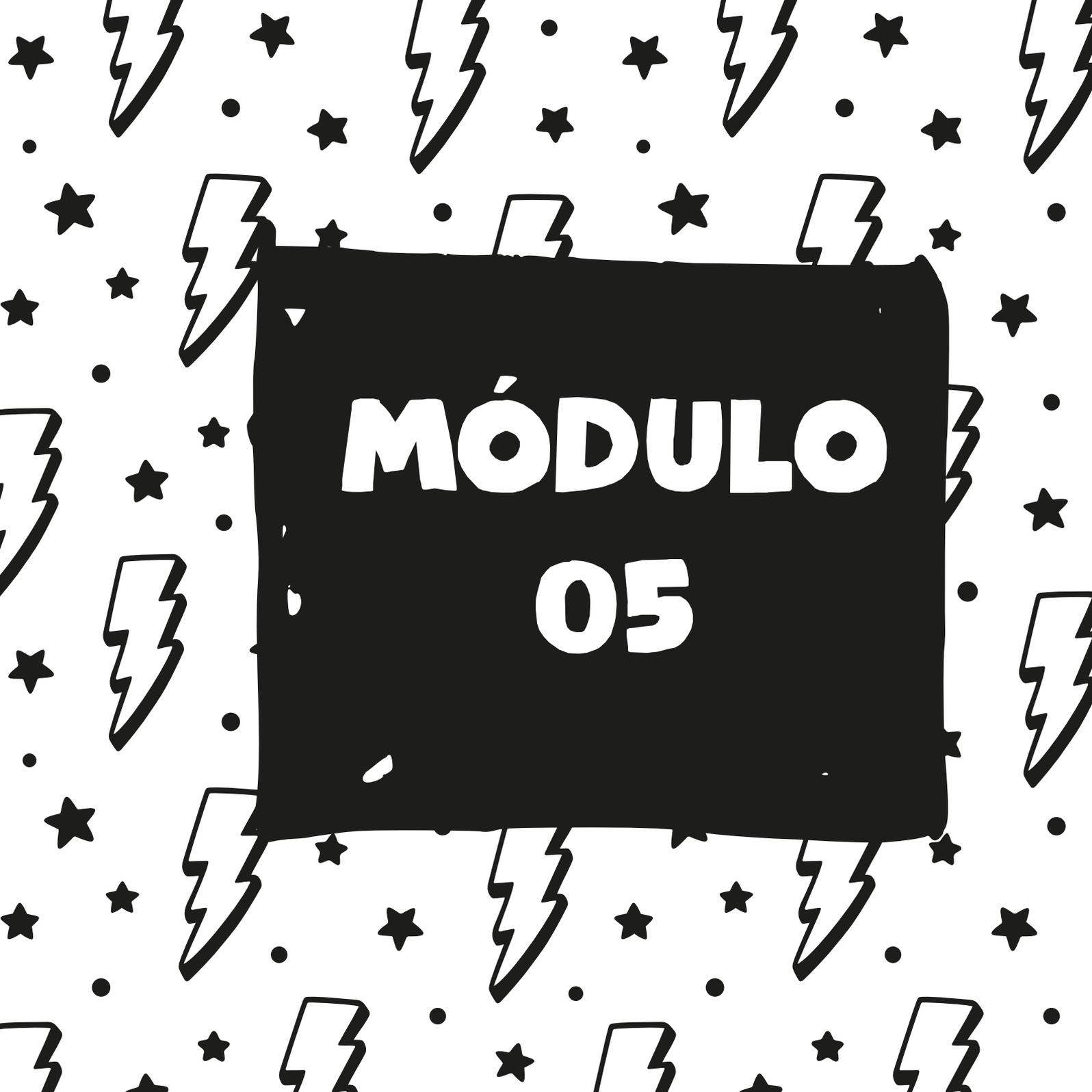
7. ¿Cuándo?

8. Calcula la inversión inicial.

9. ¿Es factible y realista? Si la respuesta es "no", reformula el proyecto.

**TU PROPÓSITO ES LA
DIRECCIÓN DEL GPS**

**LA COMUNICACIÓN TU
VEHÍCULO POTENTE**



MÓDULO
05



EJERCICIO N.º 43:

1. Identifica el arquetipo principal que más te represente. ¿Cuál sería?

SI PUEDES IMAGINARLO,
PUEDES CREARLO

SÉ EL CAMBIO QUE
QUIERES VER EN EL MUNDO

LA RISA LO
CURA TODO

JA
JA
JA

"All you need is love"

SI TIENES PODER,
TE RESPETARÁN

TODOS SOMOS IGUALES

LUCHA POR TUS SUEÑOS

Cuida de
los demás

como te gustaría
que te cuidaran

LAS NORMAS SE HICIERON PARA

ROMPERLAS

LA VERDAD
nos hará libres

"VIDA SOLO HAY UNA
Y HAY QUE VIVIRLA A TOPE"

2 ¡Ejercicio extra!: cuenta tu propia historia con los consejos que he plasmado en el módulo cinco.



MÓDULO
06



EJERCICIO N.º 44:

Grábate hablando y toma conciencia de cómo entonas las palabras, si hay dinámica o se vuelve mono-tono (voz robótica que se vuelve monótona para tu audiencia).

Luego, elige un cuento y finge que se lo lees a un niño pequeño. Estoy segura de que en el momento en el que empieces a pronunciar el típico: "Érase una vez....", conectarás con una forma de entonar mucho más rica y viva, como si saborearas las palabras. ¿De qué te has dado cuenta? ¡Apúntalo!!



EJERCICIO N.º 45:

1. Elige un párrafo y grábate leyéndolo, después, utiliza un lápiz para señalar una especie de onda en la que, cuando hables más agudo, la línea suba y, cuando hables más grave, la línea baje, de esta forma estarás dibujando las inflexiones que genera tu voz cuando varía la entonación.

ÉRASE UNA VEZ, UNA VOZ QUE FLUÍA



¿CÓMO LO HACÍA?



CON CALMA Y VALENTÍA



2 ¡Ejercicio extra!: grábate con una cámara, con un plano corto y central, leyendo tu propia historia (la que escribiste en la página 134 de esta libreta). Intenta jugar con la entonación y darle dinamismo a la voz; juega con el volumen, los silencios, la proyección... Anota cualquier reflexión, aprendizaje o idea que te venga a la mente cuando termines de hacerlo.



PLANO GENERAL



PLANO AMERICANO



ENCUADRE CENTRAL



ENCUADRE TERCIO DCHO.

TIPOS DE ENCUADRE

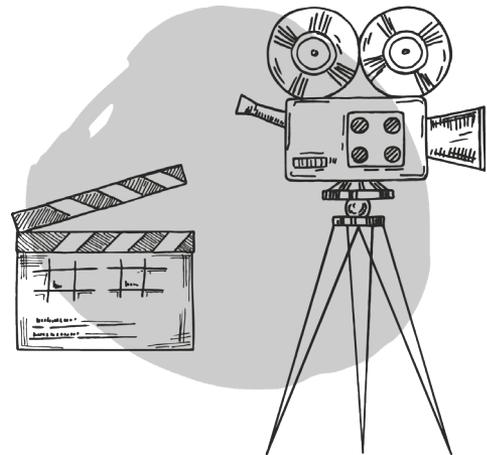
Cuando grabes, elige bien el encuadre, es decir, la realidad que deseas captar con tu cámara: piensa si vas a necesitar espacio para añadir rótulos. Recuerda cuidar el fondo, la luz...



PLANO CORTO



ENCUADRE TERCIO IZQ.





MÓDULO
07

DISEÑA TU

PRODUCTO/SERVICIO

CONTENIDO

MISIÓN

**LOGO
NAMING**

VISIÓN

STORYTELLING

AVATAR

MANUAL DE I. GRÁFICA

PROPIO MURAL

PRODUCTO/SERVICIO

COACHING DE MARCA PERSONAL

Ayudo a profesionales a identificar:

1. Sus fortalezas y talentos
2. Los bloqueos que les impide avanzar
3. Sus habilidades de comunicación
4. La identidad visual
5. Su propuesta de valor

CONTENIDO

- VÍDEOS ENTRETENIDOS CON TIPS VALIOSOS
Análisis y curiosidades
- PODCAST
Entrevistas y reflexiones
- DISEÑOS CON FRASES
Estilo Vintage y pop

MISION

AYUDAR A QUE LAS PERSONAS CUMPLAN SUS SUEÑOS PROFESIONALES PARA QUE SE SIENTAN MOTIVADOS, REALIZADOS Y DUEÑOS DE SU TIEMPO

Lady
CHERRY

VISION

- PUBLICAR ESTE LIBRO (2021)
- TENER MI WEB POSICIONADA Y LLENA DE RECURSOS ÚTILES PARA MI AVATAR (2021)
- HACER GIRA DE EVENTOS/BOOTCAMPS (2022)

STORYTELLING

Desde pequeña tenía el sueño de ser cantante y comunicar en los escenarios. Conseguí mi objetivo gracias a crear un proyecto y una marca personal diferenciadora.

Después de una década cumpliendo ese sueño, surge otro: ayudar a otras personas a conseguir sus metas profesionales, potenciando su talento a través de su comunicación.

COLORES: Amarillo, Turquesa y rojo cereza

TIPOGRAFÍAS: Handwritting (Kapsalon Font)

ESTÉTICA: Collage retrofuturista y lettering

REFERENTES: Frank Moth, Lucille Ball

MANUAL DE I. GRÁFICA

AVATAR

- *Freelances que prestan servicios o tienen productos de creación propia.
- * Les encanta leer, formarse y crecer.
- * Les interesa un estilo de vida con mucha libertad y realización personal.
- *Suelen ser personas que desean comunicarse con pequeñas y grandes audiencias: Artistas, coaches, formadores...



EJERCICIO N.º 46:

En las páginas 180 y 181 tienes un espacio para ir boceteando tu mural. Yo te iré indicando en cada ejercicio qué información debes plasmar en él. Cuando lo termines, es importante que lo pases a limpio en una cartulina grande y lo cuelgues en un lugar visible para recordarte los aspectos más importantes de tu marca cada vez que lo necesites. Y, ahora, ¡manos a la obra!:

1. Define tu servicio o tu producto, aquel que se basa en tu idea wow.

2 A continuación, plasma los talentos y las habilidades que utilizas para resolver un problema que tiene demanda en el mercado, con los que te gustaría generar ingresos económicos.

3. ¿Cuál es tu promesa? ¿Qué deseos o sueños acercas a tu audiencia?

4. ¿Qué emociones produces? ¿A quién inspiras? Ahora, en el mural que vas a crear, define brevemente ese servicio.

PRODUCTO/SERVICIO

COACHING DE MARCA PERSONAL

Ayudo a profesionales a identificar:

1. Sus fortalezas y talentos
2. Los bloqueos que les impide avanzar
3. Sus habilidades de comunicación
4. La identidad visual
5. Su propuesta de valor



EJERCICIO N.º 47:

Recopila aquellas partes de tu historia que sean relevantes para contextualizar tu proyecto o servicio. Pueden abarcar desde tus experiencias vitales hasta tu formación. Puedes hacer un listado con palabras clave que te sirvan de recordatorio. Redacta una pequeña historia contando cómo nace tu proyecto siguiendo las pautas que ya conoces del storytelling.

STORYTELLING

Desde pequeña tenía el sueño de ser cantante y comunicar en los escenarios. Conseguí mi objetivo gracias a crear un proyecto y una marca personal diferenciadora.

Después de una década cumpliendo ese sueño, surge otro: ayudar a otras personas a conseguir sus metas profesionales, potenciando su talento a través de su comunicación.



EJERCICIO N.º 48:

Contesta a estas preguntas:

1. ¿Qué tipo de personas necesitan saber de tu servicio o producto?

2. ¿Qué costumbres tienen?

3. ¿En qué comunidades se encuentran?

4. ¿A qué tipo de influencers siguen?

5. ¿A qué tipo de personas le interesa tu sector?

6. Ahora plasma en tu mural (p. 180-1) una breve descripción con el perfil de tu avatar.

AVATAR

- *Freelancers que prestan servicios o tienen productos de creación propia.
 - * Les encanta leer, formarse y crecer.
- * Les interesa un estilo de vida con mucha libertad y realización personal.
- *Suelen ser personas que desean comunicarse con pequeñas y grandes audiencias:
Artistas, coaches, formadores...



EJERCICIO N.º 49:

Resume cuál es tu misión o tu propósito en un par de frases y déjalo escrito en tu mural para tenerlo muy presente en cada decisión que tomes en torno a tu proyecto, para asegurarte de que está alineado con tu misión.

MISIÓN

**AYUDAR A QUE LAS PERSONAS
CUMPLAN SUS SUEÑOS
PROFESIONALES PARA
QUE SE SIENTAN MOTIVADOS,
REALIZADOS
Y DUEÑOS DE SU TIEMPO**



EJERCICIO N.º 50:

Proyéctate en el futuro (a dos o máximo cinco años) y visualiza qué quieres conseguir a medio-largo plazo.

1. Haz un listado de las metas que te gustaría alcanzar durante ese tiempo, las que más te motiven, y selecciona máximo cinco. Apunta esas cinco en tu mural.

2. Repite el ejercicio que hiciste en el apartado del discurso interno positivo (el método DIP del módulo tres, apartado seis) centrándote en estas metas.

3. Concreta lo máximo posible esas metas: puedes cuantificarlas o ponerles una fecha, por ejemplo; asegúrate de que son realistas para ti y de que tienes la motivación suficiente para alcanzarlas.

VISIÓN

- Publicar este libro (2021)
- Tener mi web posicionada y llena de recursos útiles para mi avatar (2021)
- Hacer gira de eventos/bootcamps (2022)
- Llegar a los 100k suscriptores en Youtube (2023)



EJERCICIO N.º 51:

Define en qué medio vas a comunicarte (audios, infografías, fotos, blog, libros, vídeos) y qué tipo de contenido vas a producir para que las personas conozcan tu proyecto.

CONTENIDO

- **VÍDEOS ENTRETENIDOS
CON TIPS VALIOSOS**

Análisis y curiosidades



- **PODCAST**

Entrevistas y reflexiones



- **DISEÑOS CON FRASES**

Estilo Vintage y pop





EJERCICIO N.º 52:

Conéctate al curso gratuito y descubre qué clase de tipografías existen y qué carácter le imprimen a tu marca personal. Explora en Internet cuáles te gustan, por ejemplo, en Google Fonts: <https://fonts.google.com>. Apunta en tu libreta creativa el nombre de las tres que más te gusten.



EJERCICIO N.º 53:

Apunta exactamente los colores que vas a utilizar para tu marca, tu merchandising, tus creatividades para redes sociales, etcétera. Para conocer exactamente qué matiz quieres utilizar, apúntate el código del color. Lo puedes obtener aquí: <https://color.adobe.com/es/create/color-wheel>.



EJERCICIO N.º 54:

Anota los tres referentes que te servirán de inspiración.

1

2

3



EJERCICIO N.º 55:

Qué elementos adicionales (texturas, diseños, transiciones) utilizarás para darle uniformidad a tu marca y a tus piezas creativas.



EJERCICIO N.º 56:

Plasma de forma sintética toda esta información en tu mural:

1. Colores para la estética de tu marca.
2. Tipografías seleccionadas.
3. Elementos adicionales que vayas a incluir (texturas, diseños específicos...).

MANUAL DE IDENTIDAD GRÁFICA

COLORES: Amarillo, Turquesa y rojo cereza

#ffdf47

#2ae4dd

#c20000

TIPOGRAFÍAS: Handwritting (Kapsalon Font)

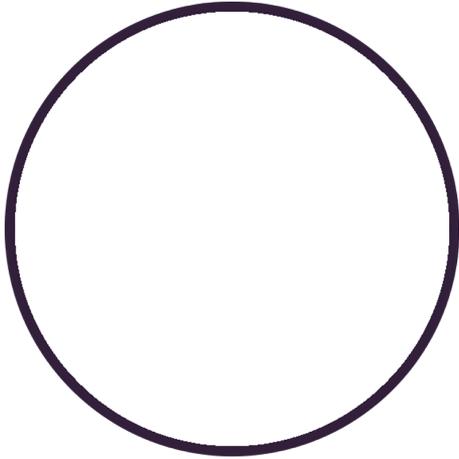
ESTÉTICA: Collage retrofuturista y lettering

REFERENTES: Frank Moth, Lucille Ball



EJERCICIO N.º 57:

Dibuja el logo que hayas diseñado, el nombre o la marca en una zona visible de tu mural.



PRODUCTO/SERVICIO

MISIÓN

STORYTELLING

CONTENIDO

VISIÓN

MANUAL DE I. GRÁFICA

COLORES:

TIPOGRAFÍAS:

ESTÉTICA:

REFERENTES:

AVATAR

¡Y, voilà! Ya lo tienes terminado. Pásalo en limpio en una cartulina en grande y cuélgalo en un sitio que tengas a la vista para recordarte cada día quién eres, qué quieres y cómo lo vas a conseguir. ¡Enhorabuena por todo este trabajazo!

Como muestra de tu compromiso, envíame una foto con tu mural terminado para que yo lo pueda colgar en mis redes sociales. Mencionaré tu proyecto para ayudarte a darle visibilidad. ¡Y, ahora, a por ello!





SOBRE LA AUTORA

Gema Tortuero (Lady Cherry) es *coach* certificada, especializada en habilidades de comunicación y *soft skills*. Licenciada en Comunicación Audiovisual por la universidad Complutense de Madrid, máster en *branding design* por la Escuela Superior de Publicidad, y especialista universitario en coaching, inteligencia emocional y programación neurolingüística (PNL). Su formación le da un conocimiento completo de la comunicación, tanto de su parte visual y escénica, como de la comunicación intrapersonal asociada a los procesos internos de las personas.

Su experiencia encima de escenarios ante grandes audiencias durante más de una década, y su trabajo en eventos con prestigiosas empresas como Telefónica, Coca-Cola, Sanitas, Vodafone, Galp, Michelin y un largo etcétera, hacen que sus sesiones estratégicas sean de gran utilidad para personas que quieren brillar en el escenario y destacar con su mensaje. Siempre buscando la autenticidad, el propósito y la pasión de los proyectos que ayuda a desarrollar.