RECURSO DE REGALO



¿Frente a qué puerta estás?

Un diagnóstico para responder antes de empezar el libro y volver a responder al terminarlo.

DAR EL PASO

Mibelis Ramos

Tu punto de partida

Antes de empezar, detente un momento a mirar dónde estás. Lee cada afirmación y marca del 1 al 5 cuánto se parece a tu vida hoy (1 = nada; 5 = totalmente). No hay respuestas buenas ni malas, solo un punto de partida. Al terminar el libro volverás a responder y podrás ver cuánto has caminado. Escribe tu puntuación en la columna **Inicio** antes de leer el capítulo 1.

AFIRMACIÓN	INICIO	FINAL
ABRIR PUERTAS		
1 Cuando quiero algo, doy el primer paso aunque no tenga todas las garantías. cap. 1	☐	☐
2 Un «no» me duele, pero no me detiene: busco qué aprender y vuelvo a intentarlo. cap. 2	☐	☐
3 Veo mis intentos fallidos como parte de mi aprendizaje, no como prueba de que no sirvo. cap. 3	☐	☐
4 Sé distinguir el ruido de lo que me da dirección, y protejo mi tiempo para lo importante. cap. 4	☐	☐
Total «Abrir puertas» (4 a 20)	☐	☐
AVANZAR CADA DÍA		
5 Cuando surge un problema, me pregunto qué oportunidad puede esconder. cap. 5	☐	☐
6 Hago algo pequeño cada día por mi meta, aunque no vea resultados inmediatos. cap. 6	☐	☐
7 Tomo decisiones y cierro ciclos en lugar de dejarlos abiertos por miedo. cap. 7	☐	☐
8 Reconozco con frecuencia lo que sí funciona en mi vida y lo agradezco. cap. 8	☐	☐
Total «Avanzar cada día» (4 a 20)	☐	☐
CRECER Y SOSTENER		
9 Me hablo con el respeto y el ánimo con que le hablaría a alguien que quiero. cap. 9	☐	☐
10 Me formo y mejoro de manera constante en lo que hago. cap. 10	☐	☐
11 Me rodeo de personas que me impulsan, y cuido esas relaciones. cap. 11	☐	☐
12 Descanso y recargo energía antes de llegar al agotamiento. cap. 12	☐	☐
Total «Crecer y sostener» (4 a 20)	☐	☐

Cómo leer tus resultados

Suma los puntos de cada bloque. Los tres bloques coinciden con las tres semanas de tu plan de 21 días.



DE 4 A 9

Puerta cerrada

Aquí está tu mayor oportunidad. Lee esos capítulos con lápiz en mano y no te saltes los ejercicios.



DE 10 A 15

Puerta entreabierta

Ya diste pasos. Los recursos mentales de esos capítulos te ayudarán a sostenerlos.



DE 16 A 20

Puerta abierta

Es tu fortaleza. Úsala para impulsar las áreas en las que todavía te cuesta.

Cualquier afirmación en la que marcaste 1 o 2 te señala el capítulo por el que te conviene empezar.

CUANDO TERMINES EL LIBRO

Ha llegado el momento de mirar atrás. Responde en la columna «Final» sin mirar tus primeras respuestas. Luego compáralas. No busques un 5 en todo: busca movimiento. Cada punto que subiste es una puerta que te atreviste a tocar.

BLOQUE	INICIO	FINAL	AVANCE
Abrir puertas			
Avanzar cada día			
Crecer y sostener			

La puerta por la que voy a empezar

La puerta que ya me atreví a tocar