¿TE SIENTES ESTANCADO?

ENCUENTRA UN RUMBO QUE EXPLORAR

UN PEQUEÑO PASO HACIA LA CLARIDAD Y EL ENFOQUE

CUADERNO GRATUITO • VERSIÓN CORTA

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

BASADO EN LOS CUADERNOS DE TRABAJO DE IMPACT WAY
CUADERNO DE TRABAJO GRATUITO ● VERSIÓN ABREVIADA

DEL BLOQUEO A UNA DIRECCIÓN

Un pequeño paso hacia la claridad y el enfoque

Un ejercicio breve para identificar lo que te frena, descubrir qué preferirías y explorar una dirección con curiosidad.

Propósito: encontrar una dirección y ponerla a prueba con un pequeño experimento de siete días.

Descubre más cuadernos de trabajo gratuitos y explora nuestra colección completa de cuadernos de trabajo en:
www.equipido.com/es/cuadernos-de-trabajo/

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

1. Nombra lo que te frena

Completa las líneas sin explicar, justificar ni arreglar nada. Las respuestas sinceras y directas son más útiles que las respuestas demasiado pensadas.

No quiero seguir...

Estoy cansado de...

Algo que ya no quiero aceptar es...

¿Cuál de estas cosas se siente más importante ahora mismo, y por qué?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

2. Convierte lo que te frena en dirección

En cada línea, escribe qué preferirías tener en su lugar. Mantenlo simple. No estás escribiendo objetivos definitivos.

No quiero...	Preferiría...	Esto puede apuntar hacia...

De las tres direcciones anteriores, ¿cuál crea más curiosidad, alivio o energía?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

3. Busca pistas

No preguntes qué debería apasionarte. Busca pistas en tu propia atención, tus decisiones y tu experiencia pasada.

¿Qué he elegido leer, ver, aprender o comentar sin que nadie me lo pidiera?

¿Qué solía darme energía y ahora apenas le doy espacio?

¿El trabajo, la vida o las decisiones de qué persona despiertan admiración, envidia o curiosidad en mí, y qué me atrae exactamente?

¿Qué tema, problema, lugar, habilidad o idea vuelve a aparecer?

Tres palabras o temas que aparecieron más de una vez:

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

4. Haz una prueba de curiosidad de 7 días

El tema o la dirección que voy a probar:

La forma útil más sencilla de explorarlo:

Lo haré el / antes del:

Durante la prueba, observa si genera:

- ☐ más energía de la esperada
- ☐ más curiosidad después de hacerlo
- ☐ ganas de continuar o explorar más a fondo
- ☐ nueva información útil, incluso si la respuesta es “esto no es para mí”

Señal: + = Más energía o curiosidad | 0 = Sin cambios | − = Menos energía o curiosidad

Día	Lo que hice / noté	Señal: + / 0 / -
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

5. ¿Qué se volvió más claro?

Usa lo que ocurrió como información. Buscas un mejor siguiente paso, no una respuesta perfecta.

¿Qué me dio más energía o curiosidad de lo que esperaba?

¿Qué se sintió plano, forzado o menos interesante de lo que esperaba?

¿Qué quiero entender, probar o experimentar ahora?

¿Qué dirección vale la pena explorar más, aunque todavía no esté listo para llamarla objetivo?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

Siguiente paso opcional

Si esta herramienta fue suficiente, detente aquí y usa lo que aprendiste. Si quieres más estructura, continúa con el cuaderno completo.

Despierta lo que quedó en silencio continúa con un proceso de 30 días que añade mejores elecciones de contenido e influencias, comportamientos repetidos, observación diaria, revisiones semanales, apoyo para mantener el compromiso y revisión de señales.

Esta herramienta gratuita te da un primer resultado útil. El cuaderno completo es para un proceso más profundo: más páginas, más revisión, mejor seguimiento y un camino más claro hacia adelante.

Continúa solo si la estructura adicional te ayudaría a avanzar más.

Cuaderno de trabajo completo sugerido: Despierta lo que quedó en silencio
Úsalo cuando quieras un proceso guiado para recuperar impulso, curiosidad y dirección con el tiempo.
¿Quieres el cuaderno completo? Continúa con Despierta lo que quedó en silencio.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

¿TE SIENTES ESTANCADO?

ENCUENTRA UN RUMBO QUE EXPLORAR

UN PEQUEÑO PASO HACIA LA CLARIDAD Y EL ENFOQUE

CUADERNO GRATUITO • VERSIÓN CORTA

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido