ENCUENTRA TU PUNTO DE PARTIDA

ELIGE TU PRÓXIMO PASO

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

ENCUENTRA TU PUNTO DE PARTIDA

Un pequeño paso hacia la claridad y el enfoque

Una breve revisión para reconocer dónde estás ahora y elegir el cuaderno más útil para tu próximo paso.

Propósito: elegir si necesitas explorar tu rumbo, tus sueños o una acción concreta.

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

Puntúa cada afirmación

0 = No es cierto para mí · 1 = Parcialmente cierto · 2 = Muy cierto. Responde según dónde estás ahora, no dónde crees que deberías estar.

Ruta	Afirmación	0–2
RECONECTAR	Sé que algo necesita cambiar, pero no puedo decir con claridad qué es.	
RECONECTAR	Me siento menos curioso, motivado o comprometido que antes.	
RECONECTAR	Cuando pienso en el futuro, noto sobre todo lo que no quiero.	
AMPLIAR	Puedo nombrar algunas cosas que quiero, pero rara vez me permito pensar más allá de lo que parece realista.	
AMPLIAR	Tengo ideas o deseos, pero no los he puesto en un lugar donde pueda ver patrones.	
AMPLIAR	Me cuesta elegir qué posibilidades vale la pena desarrollar.	
ACTUAR	Tengo un objetivo que me importa, pero mi siguiente acción no está lo bastante clara.	
ACTUAR	Empiezo, pero no tengo una forma simple de medir, ajustar o continuar.	
ACTUAR	Necesito convertir mi intención en algo observable esta semana.	

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

Suma tus puntuaciones

Total **RECONECTAR**	Total **AMPLIAR**	Total **ACTUAR**

Puntuación más alta	Empieza con	Haz esto de inmediato
RECONECTAR	Del bloqueo a una dirección	Escribe: “No quiero seguir...” Luego completa: “Preferiría...”
AMPLIAR	10 sueños	Escribe 10 cosas que te gustaría tener, hacer, experimentar, llegar a ser, aprender, crear, mejorar o cambiar. No intentes resolver el CÓMO todavía.
ACTUAR	Un objetivo, una acción	Escribe la siguiente acción observable que haría avanzar tu objetivo. Hazla tan específica que puedas saber si la hiciste.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

Usa esto como punto de partida, no como diagnóstico

Si la herramienta recomendada no encaja, elige la que coincida con el problema que más quieres trabajar.

La herramienta con la que empezaré:

Por qué esto se siente como el siguiente paso correcto:

La primera página o ejercicio que completaré hoy: ¿Quieres seguir? Continúa con la herramienta que indica tu resultado.

El propósito de esta revisión es simple: hacer que el siguiente paso sea más fácil de elegir. No lo conviertas en otra razón para posponer.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS PARA USO PERSONAL · COMPARTE LIBREMENTE · PROHIBIDA SU REVENTA

ENCUENTRA TU PUNTO DE PARTIDA

ELIGE TU PRÓXIMO PASO

UN PEQUEÑO PASO HACIA LA CLARIDAD Y EL ENFOQUE

CUADERNO GRATUITO • VERSIÓN CORTA

Roland Thunstedt
Un cuaderno de trabajo gratuito de Equipido