

CUADERNO DE JOURNALING 🦋

Tus multipasiones son tu *ventaja*.

Nueve secciones, una página cada una. Al final vas a tener una frase que nombra el hilo que atraviesa todo lo que eres, y una experiencia pequeña que puedes probar esta semana.

Nombre _____ Fecha _____

ANTES DE EMPEZAR

Escribe feo. Escribe rápido. No te edites para sonar impresionante: las piezas que te da pena poner son casi siempre las que te hacen imposible de copiar. **Primero recoges, después conectas.**

LO QUE HAY ADENTRO

🔥 01 · Energía

👁️ 02 · Tu don

🔧 03 · Habilidad

🧐 04 · Historia

👁️ 05 · Lo escondido

💬 06 · El espejo

📅 07 · Misión del alma

📖 08 · Tu hilo

⚡ 09 · Potenciarlo con IA

🌱 Tu primera experiencia

SECCIÓN 01



La pasión no es un hobby: es combustible. Aquello a lo que vuelves sin que te paguen, sin que te validen y sin que nadie te lo pida es lo que vas a seguir haciendo en cinco años. Esa resistencia es un activo de negocio: es el tema del que nunca te vas a quemar.

¿De qué podría hablar por horas?

¿Qué investigo por placer? ¿Qué me da energía? ¿Cuáles conversaciones me prenden?

👐 *Tu don*

HAZLO AHORA · MÁNDASELO A 3 PERSONAS QUE TE QUIEREN

SECCIÓN 03



La pasión sin oficio se queda en sensación. Las habilidades son las que te permiten entregar un resultado que alguien puede señalar. Cuenta todo: trabajos, títulos, certificaciones, herramientas, proyectos paralelos, el software que conoces demasiado bien, lo que aprendiste sola a las 2am.

¿Qué sé construir, enseñar o resolver?

¿Qué me enseñó mi carrera? ¿Cuáles herramientas domino? ¿Qué podría enseñar sin semanas de preparación?

SECCIÓN 05



Lo que te diferencia no sale de las partes que encajan bonito. Sale de la combinación que no debería funcionar. Los intereses que guardas en cajones separados (hojas de cálculo y tarot, triatlón y teología) son donde está escondida tu ventaja. Ponlos en la misma página a propósito.

¿Cuáles partes de mí he mantenido separadas?

¿Cuáles intereses parecen no tener relación? ¿Qué he escondido para ser más fácil de entender? ¿Cuál combinación se siente rara pero emocionante?

SECCIÓN 07



Misión del alma

Un último espejo, desde otro ángulo. Entra a **mission-del-alma.vercel.app**, pon tu fecha de nacimiento y lee tu misión del alma despacio. No estás buscando una predicción: estás buscando la confirmación de algo que ya sospechabas. Quédate solo con la frase que te mueva.

La frase que me movió

Qué me confirma, y qué me invita a explorar ahora

SECCIÓN 08



Ahora conectamos. Cada hueco de abajo viene de algo que ya escribiste: no estás inventando, estás armando. Llénalo feo la primera vez. Es una hipótesis, no un tatuaje.

LA FÓRMULA

Combino _____ + _____ + _____ para ayudar a _____ a crear _____.

pasión → 01 · **habilidad** → 02 + 03 · **historia** → 04 · **persona** → el espejo · **resultado** → el cambio que provocas

TRES EJEMPLOS EN ACCIÓN

 Combino **running** + **análisis de datos** + **mi propio burnout** para ayudar a mujeres deportistas a **entrenar con su ciclo y no contra él**.

 Combino **dinero** + **15 años en finanzas** + **haber crecido sin plata** para ayudar a mujeres que son las primeras de su familia en ganar bien a **dejar de entrar en pánico al abrir la app del banco**.

 Combino **sistemas** + **espiritualidad e IA** + **años intentando elegir una sola cosa** para ayudar a mujeres multipasionales a **convertir ideas en evidencia real**.

Escribe tu versión, en frases completas

Potenciarlo con *IA*

La IA no te va a decir quién eres: ese trabajo ya lo hiciste tú. En lo que sí es buenísima es en sostener las ocho secciones a la vez y ver el patrón que tú tienes demasiado cerca. Abre la IA que uses, pega esto y reemplaza cada corchete con lo que escribiste.

PROMPT 1 • ENCUENTRA EL HILO

Eres una estrategia de marca que trabaja con mujeres multipasionales. Hice un ejercicio de journaling sobre todo lo que soy. No me adules y no me simplifiques: justamente mi punto es que no quepo en un solo nicho.

Esto es lo que escribí:

ENERGÍA (de qué podría hablar por horas): [pega]

DON (para qué me piden ayuda): [pega]

HABILIDAD (qué sé construir, enseñar o resolver): [pega]

HISTORIA (qué he vivido que podría ayudar a alguien): [pega]

LO ESCONDIDO (las partes de mí que mantengo separadas): [pega]

EL ESPEJO (lo que otra persona dijo que ve en mí): [pega]

MISIÓN DEL ALMA (la frase que me movió): [pega]

MI HIPÓTESIS: combino [x] + [y] + [z] para ayudar a [persona] a crear [resultado].

Dame:

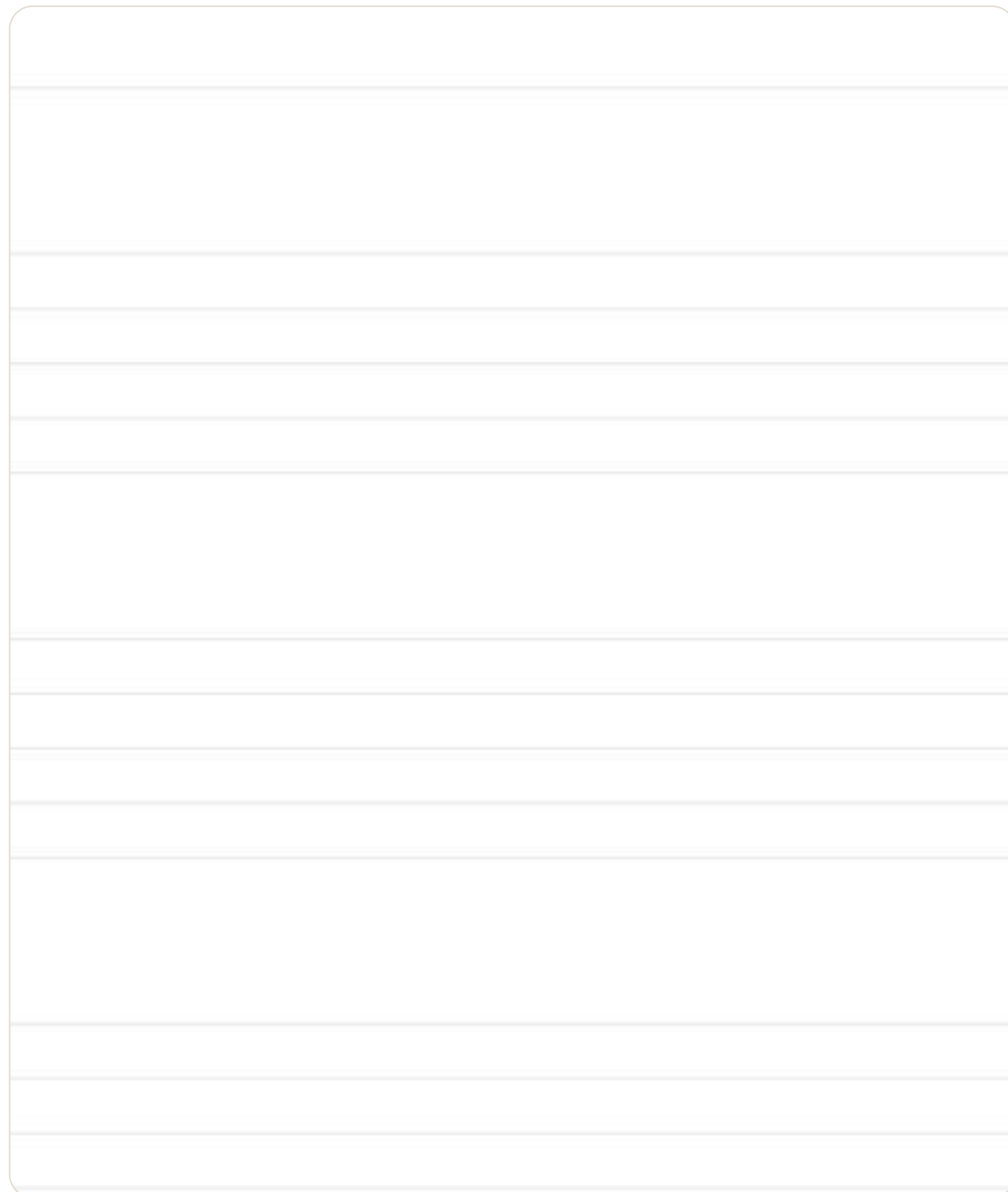
1. El hilo que atraviesa TODO, en una frase que yo pueda decir en voz alta.
2. Los tres elementos que hacen mi combinación difícil de copiar, y por qué cada uno importa comercialmente.
3. Las polaridades que sostengo (estructura e intuición, ambición y descanso...) y por qué esa tensión es un activo y no una contradicción.
4. Quién necesita más esta combinación, como persona real con un problema real. No como demográfico.
5. Dónde mis propias palabras están vagas o escondiéndose, y con cuál pregunta debería quedarme.

Después hazme hasta 3 preguntas que afilen la frase.

Discútele la primera respuesta. Si podría describir a otras cinco personas, dile eso mismo y pídesela de nuevo.

Lo que me dio y yo *no había visto*

Copia la frase a la que llegó, las palabras que te sorprendieron y la pregunta con la que te quieres quedar. Si algo se sintió falso, escríbelo también: saber lo que no eres también es avanzar.

A large rectangular box with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The box is empty, with only the lines visible.

Mis *polaridades*

Las dos cosas de ti que supuestamente no van juntas. Estructura e intuición. Ambición y descanso. Números y sentimientos. Escribe las tuyas en pares: esa tensión es tu firma, y sostener las dos es justo lo que la mayoría no puede hacer.

	+	
	+	
	+	

Dibújalo. Un símbolo, una forma, un garabato de lo que todo esto forma junto.



Tu primera *experiencia*

Un hilo que nunca pruebas se queda en idea bonita. La meta no es lanzar un negocio esta semana: es crear una cosa pequeña que ponga tu combinación frente a una persona real, para que la realidad te devuelva información. Cuando actúas, te llega data.

PROMPT 2 • DISEÑA LA EXPERIENCIA SEMILLA

Usando el hilo que acabamos de definir:

MI HILO: [pega la frase]

MIS POLARIDADES: [pega tus pares]

PARA QUIÉN ES: [pega]

LO QUE TENGO DISPONIBLE: [horas por semana, presupuesto, tamaño de audiencia, herramientas que ya uso]

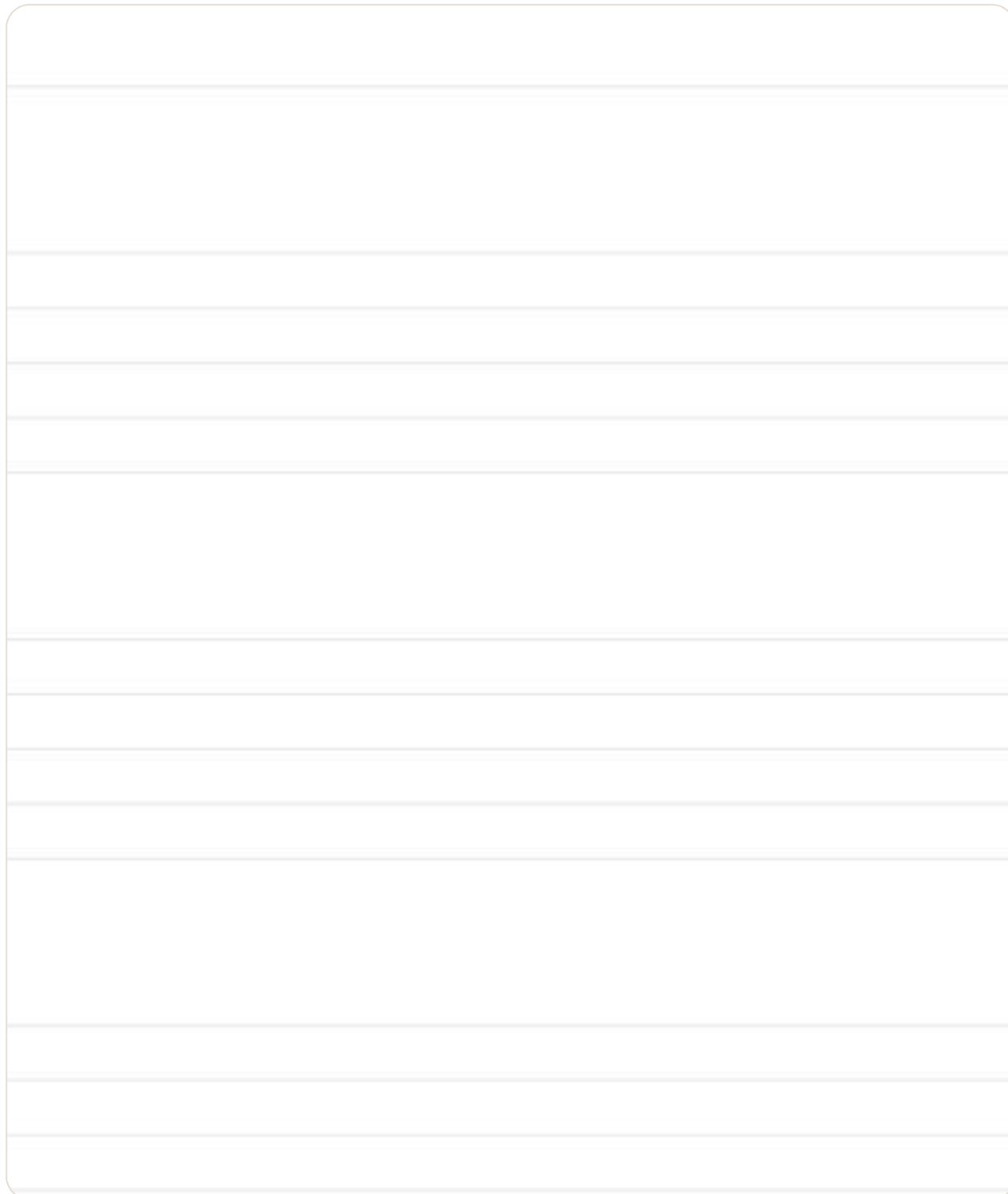
Diseña 3 “experiencias semilla”: cosas pequeñas y reales que yo pueda crear en los próximos 30 días donde TODAS las partes de mi combinación aparezcan a la vez. No ofertas genéricas. De cada una dame:

- El nombre y qué pasa de verdad adentro
- El formato y la duración (taller, círculo, intensivo 1:1, plantilla, serie de audios, caminata presencial: lo que encaje con mi combinación)
- Cuál de mis partes usa cada momento, para revisar que no quede ninguna afuera
- Para quién es exactamente y con cuál cambio se va
- Cuánto cobraría, o por qué esta primera vez debería ser gratis
- La versión más pequeña que podría correr con 5 personas este mes
- Qué aprendería al hacerlo

Después recomiéndame UNA y dame la primera acción que puedo tomar en las próximas 48 horas. Que sea tan pequeña que no me pueda convencer de no hacerla.

La experiencia que *elijo*

Escríbela como si ya existiera: el nombre, para quién es, qué pasa adentro y con qué se va la persona. Y después la versión más pequeña que podrías correr este mes.



COMPROMISO

¿Qué voy a probar en las próximas
48 horas?

Dilo en voz alta a una persona antes de cerrar este cuaderno.

Lo que quiero recordar de hoy



Todo lo que eres cabe aquí.

Mándame tu hilo, leo todos los DM.

@soyandreavillalba · soyandreavillalba.com

Muchas esperan la claridad para moverse. Aquí nos movemos para que la claridad *llegue*.

Cierras este cuaderno con una frase brutal escrita. Pasan tres semanas. Alguien te pregunta qué haces y vuelves a hablar cinco minutos sin decir nada concreto. **Sobra talento: falta forma.** Eso es exactamente lo que hacemos en El Llamado.

01 · ESCUCHAR

Bajas el ruido con meditación. Tu intuición no molesta: guía.

02 · NOMBRAR

Tu mapa de dones y cómo se cruzan con tu historia.

03 · MOVER

Tu oferta con precio, formato y el primer paso para lanzarla.

"No es un curso, es un despertar." — lo escribió una de ellas, no yo. Y sí: yo daba tutorías a **\$20 la hora**. Hoy vendo programas de **\$4K por DM**. No cambió lo que sé, cambió que lo aterricé.

ES PARA TI SI

Tienes muchos dones sueltos y ninguno se siente "el que es". Ya te movió lo espiritual y quieres bajarlo a algo concreto. Estás lista para moverte imperfecta.

NO ES PARA TI SI

Buscas una fórmula de marketing para vender ya, sin mirarte. Quieres que alguien te diga qué crear. Coleccionas programas y no aplicas ninguno.

LA INVERSIÓN · PAGO ÚNICO

\$55

Acceso inmediato y **de por vida**. A tu ritmo: todo está grabado.

- ♦ 3 clases grabadas, +2h cada una
- ♦ 10 cápsulas y las meditaciones guiadas

- ♦ Clase bonus de Momentum Coaching
- ♦ Tu Hub en Notion, tuyo para siempre

Responder al llamado · soyandreavillalba.com/el-llamado

Si dudas de si es tu momento, escíbeme por DM a [@soyandreavillalba](https://soyandreavillalba.com) y lo hablamos. Prefiero decirte la verdad a que entres por entrar.

Cuando entres te muestro cómo combinarlo con The Big Shift.

La frase que escribiste hoy ya es tuya. Lo que falta es que alguien la reciba. ❤️