



# MASTERCLASS GRATUITA

Las **3 Claves** Para Convertirte En Una  
**MAMÁ DE ALTO RENDIMIENTO**

## HOJA DE TRABAJO

### En esta Masterclass descubrirás:

**PASO 1:** Los **3 errores** que te impiden convertirte en una Mama de Alto Rendimiento.

**PASO 2:** Las **cuatro cualidades** para ser una Mamá de Alto Rendimiento con lo que vas a llegar a elevar tu energía y tener balance entre tu vida familiar y laboral, para mejorar tus relaciones y llevar tu emprendimiento al siguiente nivel.

**PASO 3.** El **método** y el paso a paso que te llevará a cosechar los frutos de tu trabajo y de tus relaciones.



## PASO 1: Los 3 errores

1. No conocer lo que te está limitando
2. No tener hábitos saludables
3. No tener claras tus prioridades

Escribe una creencia que te limita, esa que no permite que tu suelo sea fértil.

Mi intención en cuanto a crear Hábitos Saludables es:

Y esta intención la hago conscientemente en este momento.  
**HOY me comprometo** a poner en práctica la creación de hábitos saludables para mi salud mental, emocional, física y espiritual, para llegar a convertirme en una Mamá de Alto Rendimiento.



¿Cuál es el costo de no tener claras tus prioridades?

¿Cuáles son tus no negociables?



## PASO 2: Las cuatro cualidades

Descubrirás las **cuatro cualidades** para ser una Mamá de Alto Rendimiento con lo que vas a llegar a elevar tu energía y tener balance entre tu vida familiar y laboral, para mejorar tus relaciones y llevar tu emprendimiento al siguiente nivel.

**Estas cualidades son:**

1. Objetivos claros
2. La Honestidad.
3. Hábitos Saludables
4. Tener Mentalidad Estratega. Se puede desarrollar con las herramientas adecuadas que les vamos a dar a lo largo del programa.

**Escribe un objetivo:**

**Escribe en la columna de la izquierda la creencia limitante que identificaste y en la de la derecha tu sueño u objetivo e identifica si hacen match.**

Creencias Limitantes	Sueños u Objetivo



¿Tu sueño está alineado con tu creencia? ¿Hay congruencia? ¿Tu creencia te está acercando o alejando de ese objetivo?

Escribe con toda honestidad, en lo que se refiere a los hábitos que tengo hasta hoy, ¿Cuáles son los patrones que sigo?

¿Qué acción te comprometes a hacer para trabajar en tu mentalidad estratégica y convertirte en una mamá de alto rendimiento?



**PASO 3: El método**

Descubrirás el método y el paso a paso que te llevará a cosechar los frutos de tu trabajo y de tus relaciones.

<b>ACTUALES</b>		
<b>Mindset</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Acciones</b>

<b>CAMBIOS QUE HARÁS</b>		
<b>Mindset</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Acciones</b>



Escribe **3 acciones** que tomarás hoy para cuidar la tierra en la que sembrarás tus semillas, para cuidar tu mentalidad, enfocarte en lo positivo y clarificar los objetivos.

**1-**

**2-**

**3-**

Escribe el **primer paso que harás hoy** para empezar a crear un tipo de **alimentación saludable**.

**Ejemplo:** hoy empiezo a limpiar mi alacena y cambio la forma como hago mis compras.

**¿Qué harás hoy para convertir tus deseos en metas alcanzables empezando HOY?**





# ¡BUEN TRABAJO!



## MASTERCLASS GRATUITA

Las **3 Claves** Para Convertirte En Una  
**MAMÁ DE ALTO RENDIMIENTO**

**Recurso exclusivo** para miembros de la MasterClass Gratuita Mamá De Alto Rendimiento. Todos los derechos reservados. Ningún componente de esta publicación puede ser copiada, reproducida, distribuida, publicada, difundida o en cualquier modo explotada en ningún formato y por ningún medio incluyendo fotocopias, grabación u otros mecanismos electrónicos, sin previo consentimiento escrito del autor.