



BONUS MASTERCLASS · 3 DESAFÍOS EMOCIONALES ·

**30 PROMPTS DE JOURNALING PARA
SUPERAR LOS DESAFÍOS EMOCIONALES
QUE TE ESTÁN FRENANDO EN TU
NEGOCIO DE SERVICIOS**



por Katia Rosenbaum



katiarosenbaum.com



¡BIENVENIDA A CASA!

Permíteme presentarme: soy Katia Rosenbaum, Psicóloga y Mindfulness Coach de líderes conscientes, y desde hace +8 años me dedico a especialmente a la gestión emocional.

Empecé a interiorizar en el mundo de las emociones desde que escribí mi tesis de grado, integrándolo con mis estudios en neurociencias y luego con mi camino personal espiritual y profesional desde el Mindfulness.

Siempre me encantó formarme de forma amplia, integral y holística, y poder ser dueña de mi propio tiempo para emplearlo como más disfruto: acompañando con el corazón a otras personas a abrirse a sus emociones, entenderlas y que no les detengan en sus proyectos.

Desde que comencé mi negocio, no he dejado de crear y facilitar propuestas que integran todos mis conocimientos y experiencias. Y mi misión ahora es muy clara:

Acompañarte a liderar con consciencia tu proyecto para que puedas ganar confianza y abrir con seguridad tus servicios al mundo.

Quiero que consigas todo lo que quieres, pero no a cualquier costo.

Quiero facilitarte las herramientas para **que disfrutes el camino**, puedas hacerlo **desde la calma** y **con equilibrio emocional**.





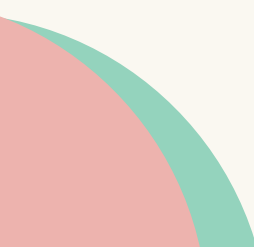
Tienes en tus manos una auténtica joya, una herramienta poderosa de autoconocimiento y transformación personal.

Dedíale el tiempo y la atención que te mereces.

Disfruta de este viaje.

Con amor,

Katu ❤️



QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE EBOOK

**10 PROMPTS DE JOURNALING PARA SUPERAR
EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR**

**10 PROMPTS DE JOURNALING PARA
SUPERAR EL MIEDO AL FRACASO**

**10 PROMPTS DE JOURNALING PARA SUPERAR EL
MIEDO A HACER EL RIDÍCULO O QUEDAR MAL**

10 PROMPTS DE JOURNALING PARA SUPERAR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

- 1 Escribe tres logros significativos que has alcanzado en tu negocio y por qué crees que los has minimizado hasta ahora.
- 2 Un momento en el que me sentí orgulloso de mi trabajo es... Y de esta experiencia, aprendí que...
- 3 Empecé mi negocio porque mi misión... y esto me impulsa porque imagino...
- 4 Si permito que el Síndrome del Impostor me detenga, me perderé oportunidades en mi negocio, como...
- 5 Describe un momento en el que enfrentaste un fracaso o rechazo. ¿Cómo lo superaste y qué aprendiste?
- 6 Imagino el impacto positivo que puedo tener en la vida de mis clientes. Esto me hace sentir...
- 7 Algunos pasos que puedo tomar para cultivar una mentalidad de crecimiento en mi vida y negocio son...



- 8 Crea un mantra personal que te recuerde tu valía y capacidades. Repítelo en momentos de duda. Mi mantra personal para recordar mi valía es...
- 9 Tres pasos concretos que puedo tomar para enfrentar el Síndrome del Impostor y ganar confianza en mi negocio son...
- 10 Si escribiera mi biografía, destacaría estos momentos de éxito y superación en mi negocio:

10 PROMPTS DE JOURNALING PARA SUPERAR EL MIEDO AL FRACASO

- 1 Creo que mi miedo al fracaso en mi negocio proviene de... Estas experiencias pasadas lo alimentan...
- 2 Define tres metas claras y alcanzables para tu negocio. ¿Cómo te acercarían a superar el miedo al fracaso?
- 3 Cuando cierro los ojos y pienso en mi negocio prosperando, siento que...



- 4 Los valores y creencias que quiero que mi marca personal refleje son... Estos pueden ayudarme a enfrentar el miedo al fracaso porque...
- 5 Anota tus logros y éxitos pasados, tanto grandes como pequeños. ¿Cómo te han preparado para superar los desafíos actuales?
- 6 Si mi negocio no funciona como lo planeé, mis planes B y C son...
- 7 Puedo adoptar una mentalidad de crecimiento (growth mindset) para ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje de la siguiente manera:
- 8 Esta es mi declaración de confianza en el presente:
- 9 Mi mayor fortaleza como emprendedor/a es...y puede ayudarme a vencer el miedo al fracaso porque...
- 10 La autocompasión para mí significa... y puedo implementarla de esta manera cuando me enfrento al miedo al fracaso:



10 PROMPTS DE JOURNALING PARA SUPERAR EL MIEDO A HACER EL RIDÍCULO O QUEDAR MAL

- 1 Reflexiona sobre esos momentos en los que has temido quedar en ridículo. Esos esos sentimientos desencadenaron e impactaron en mi negocio...
- 2 Cuando visualizo un escenario en el que supero mis miedos al ridículo y puedo brillar en mi negocio, siento que...
- 3 Piensa en alguien a quien admires profesionalmente. ¿Crees que también ha enfrentado miedos similares? Las lecciones o aprendizajes que puedo extraer de su historia son...
- 4 Las habilidades o conocimientos adicionales que podrían ayudarme a sentirme más seguro en mi negocio son... Podría adquirirlos o mejorar los que ya tengo al...
- 5 Escribe una carta de amor a ti mismo, recordándote cuán valioso eres como ser humano y como emprendedor. ¿Qué te hace único y especial?



- 6 Cuando pienso en un momento en el que enfrenté una crítica, lo que aprendí de esa experiencia y cómo me hizo crecer como líder de negocios fue...
- 7 El impacto en mi negocio si me libero completamente del miedo al ridículo o quedar mal sería... Un futuro así se vería como...
- 8 Imagina una situación futura en la que te enfrentarás a tu miedo al ridículo o a quedar mal. Para prepararme emocionalmente para ese desafío, puedo...
- 9 Cuando imagino a mi 'yo' más audaz y seguro, los consejos que me da ese 'yo' para superar el miedo al ridículo y triunfar en mi negocio son...
- 10 Mi visión a largo plazo para mi negocio con marca personal es... Superar mis miedos me acercará a esa visión al...



Toma todos o algunos de estos prompts con flexibilidad viendo cuáles resuenan contigo. Puedes hacer un desafío durante 30 días e ir en orden o marcándolos aleatoriamente a medida que avances, y seguir tu propio ritmo.



¡GRACIAS!

Por llegar al final de este bonus añadido y tu compromiso durante la Masterclass “3 desafíos emocionales que detienen a todos los emprendedores de servicio y cómo solventarlos”.

Gracias por compartir conmigo tu experiencia, comentarios y feedback a través del mail hola@katiarosenbaum.com y de las redes sociales en [@katia.rosenbaum](https://www.instagram.com/katia.rosenbaum)

¡Siempre es un placer leerte y escucharte!



Si quieres ir mucho más profundo, guiado/a paso a paso para afrontar los desafíos emocionales que tienes en tu negocio, y poder disfrutarlo en calma, ACTIVA TU DESTINO, será el mejor lugar para seguir trabajando juntos.

Quiero que puedas trabajar estos bloqueos en ti, y más allá que veamos si el programa se ajusta a ti, quiero regalarte una sesión para darte una idea concreta y personalizada, y que tengas la oportunidad de **poner en marcha un camino para solventarlos.**

Mi mayor deseo de corazón es servirte y que puedas avanzar en tu negocio con equilibrio emocional.

[AGENDAR MI SESIÓN DE REGALO](#)

Con amor, Katu.

