



MARAMA  
THE INNER YOU



LIBÉRATE DE LAS CREENCIAS QUE TE FRENAN  
PROFESIONALMENTE Y DESCUBRE TODO TU  
PODER

MINI CURSO

# LIBRO DE TRABAJO. SESIÓN 1. LAS CREENCIAS: QUE SON Y CÓMO TE CONDICIONAN

Workbook para poner en practica las clases teóricas y  
aplicar en tu día a día los aprendizajes

BY SIRA RODRIGUEZ

# BIENVENIDA

*¡Hola!*

✿ Bienvenida al libro de trabajo del Día 1 del mini curso **"Libérate de las creencias que te frenan profesionalmente"** 🌟

Antes de empezar, quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí. No estás en un curso cualquiera: estás en un espacio para mirar dentro, entender qué te frena y empezar a liberar todo eso que no te deja avanzar en tu desarrollo profesional.

En esta primera sesión hemos hablado de algo profundo y real: la insatisfacción laboral. Hemos visto que más del 60 % de las personas en España se sienten atrapadas en un trabajo que no las llena. Lo más preocupante pero, es que muchas han terminado normalizando ese malestar.

Tú estás aquí porque has decidido no hacerlo. Porque dentro de ti hay una voz que te dice: "esto no puede ser todo".

En este mini curso te propongo un camino diferente. Aquí no hablamos de productividad ni de reinvisiones exprés. No se trata de saltar al vacío ni de forzarte a cambiar de trabajo mañana.

Se trata de entender qué te bloquea, reconectar con lo que de verdad necesitas y empezar a moverte desde un lugar más consciente, amoroso y significativo.

No vas a encontrar fórmulas mágicas, atajos rápidos o culpables. Aquí te voy a ayudar a trabajar desde dentro, con honestidad y profundidad para que realmente liberes todo lo que te frena en tu desarrollo profesional.

Este libro de trabajo un espacio para escribir, observarte y tomar conciencia. Te recomiendo que te tomes unos minutos después de ver el vídeo para completar las preguntas.

No busques respuestas correctas: busca respuestas sinceras. Lo importante no es escribir mucho, sino permitirte ver lo que antes no veías. Y, sobre todo, hazlo a tu ritmo, con calma y sin juicio

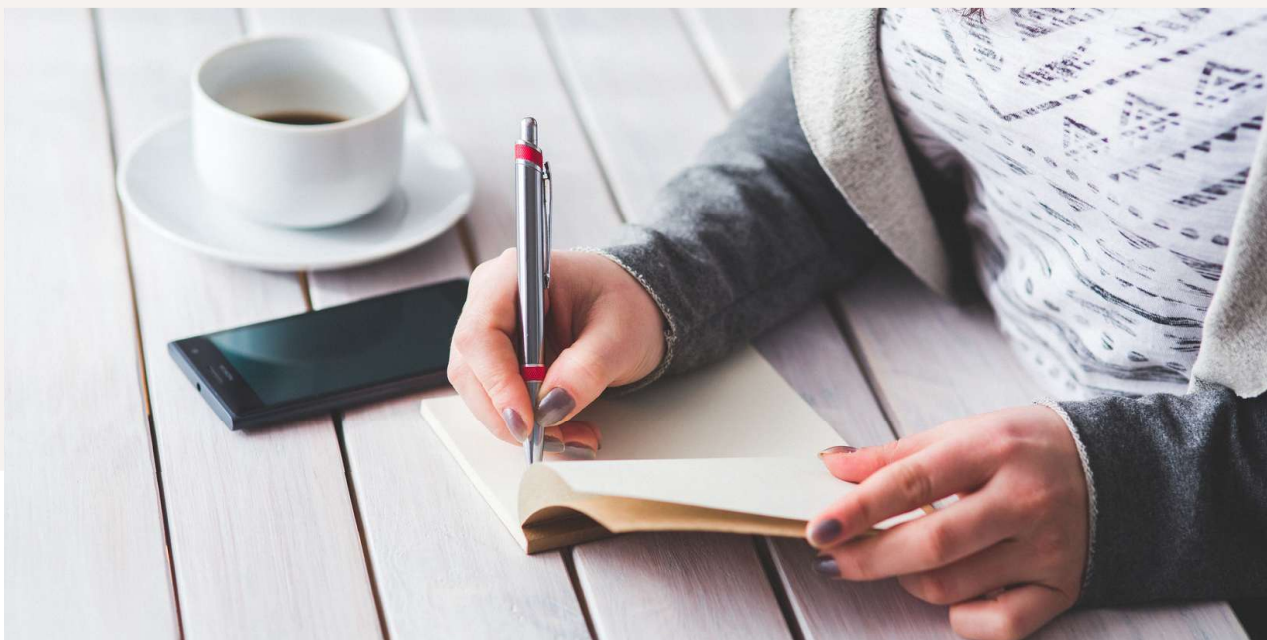
Es un placer acompañarte. Te mando un fuerte abrazo

*Sira Rodríguez*



# WORKBOOK

*Contesta a estas preguntas que van a ayudarte a aplicar todo lo aprendido durante las explicaciones*



**01** Del 1 al 10, ¿Cuál es tu nivel de insatisfacción laboral actualmente?  
Contesta 1 si es poco insatisfecha y 10 si el nivel de insatisfacción es máximo

---

---

**02** ¿Cuáles son las causas que hacen que te sientas insatisfecha, estancada o incomoda en tu lugar de trabajo? Anota las que han salido en la explicación que te resuenen y aquellas que consideres que para ti son importantes aunque no hayan salido

---

---

**03** ¿Cómo te sientes actualmente en tu trabajo? Escribe 3 adjetivos que definan tus sensaciones, emociones y vivencias en el trabajo estos últimos días

---

---

# WORKBOOK

*Recuerda que una creencia no es una verdad, es una programación interna que define lo que consideras posible. Lo poderoso es que puede cambiarse, igual que un pensamiento o una decisión.  
No ves el mundo cómo es, ves el mundo cómo eres*

**¿Cuáles son las creencias con las que te identificas**

04

Escribe 3/4 creencias que tienes sobre el mercado laboral

05

Escribe 3/4 creencias que tienes sobre ti misma y tus capacidades y habilidades

06

Escribe 3/4 creencias que tienes sobre lo que hay disponible para ti en el mundo laboral



SI ESTO RESUENA  
CONTIGO, HA LLEGADO  
EL MOMENTO DE DEJAR  
DE ESTAR ESTANCADA  
Y EMPEZAR A AVANZAR  
CON DIRECCIÓN.



Clica a bajo para reservar tu llamada gratuita de claridad  
y veamos juntas qué te está bloqueando ahora mismo,  
cuál es tu punto de partida real y qué pasos necesitas  
dar para construir una vida profesional que te devuelva  
el brillo a los ojos.

RESERVA TU LLAMADA DE  
CLARIDAD GRATUITA