



Capítulo 6

Activa tu Diseño: Cruza el puente

Llegar hasta acá no fue casualidad. Ya diste los primeros pasos, pero a veces, para alcanzar el otro lado, donde tus sueños toman forma, tienes que enfrentar los obstáculos que te frenan. Este capítulo es una invitación a identificar qué puentes te cuesta cruzar, y a dar el paso con valentía.

Para reflexionar:

¿Cuál/es de los siguientes obstáculos están bloqueando tu camino? Sé específico al reconocerlos y al expresar tu narrativa interna actual, y luego escribe por qué crees que te cuesta tanto superarlos:

- **Falta de autoconciencia:** no reconocer tus propias conductas (ej.: reaccionar siempre con enojo).
- **Patrones negativos repetitivos:** actitudes que repites aunque sabes que no son buenas (ej.: dejar cosas hechas a medias).
- **Creencias limitantes:** ideas que frenan tu crecimiento (ej.: “no sirvo para hacer números”, “no soy creativa”).
- **Perspectivas distorsionadas:** ver todo teñido por experiencias traumáticas pasadas (ej.: creer que todos te van a fallar porque alguien alguna vez lo hizo).

Activa tu transformación:

Por cada obstáculo que hayas identificado, piensa una acción concreta que te ayude a enfrentarlo y te permita cruzar el puente hacia la concreción de tus sueños. Luego escribe esas acciones en la *Hoja Tracker*.

Te animo a que esto sea una práctica a repetir con frecuencia, porque tú eres quien cuida y dirige el rumbo de tu camino.