



JOURNAL ANTIBLOQUEOS

Detecta tu bloqueo y sigue el paso a paso para salir del piloto automático sin forzarte.

Un ejercicio práctico para detectar el patrón y elegir una microdecisión que te permita expandir tu negocio

BIENVENIDA

Este journal es para esos momentos en los que sabes lo que “tendrías que hacer”... pero algo por dentro frena, duda, se activa o te lleva al automático.

No vamos a arreglarte.

Vamos a hacer algo más útil: detectar el patrón en tiempo real y elegir una respuesta distinta (aunque sea pequeña).

LO QUE NECESITAS

- 10 minutos
- un boli
- honestidad radical (sin juicio)

CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

Si notas activación de 7/10 o más (*nudo en el estómago, pecho apretado, mente acelerada*), baja el ritmo y respira.

Este ejercicio no va de empujarte: va de recuperar el mando.

Feliz viaje, Pepa

Este cuaderno de trabajo es un contenido registrado y no está permitida su reproducción total o parcial sin permiso y mención de autoría.

PEPA SÁNCHEZ DÍAZ

pepasanchezdiaz.com - IG: @pepasanchezdiaz



CÓMO UTILIZAR ESTE JOURNAL

- Úsalo cuando notes **activación o evitación**.
- Si te ayuda, repítelo **3 días seguidos** (10 min) con la misma situación.
- No busques “hacerlo perfecto”. Busca **detectar el patrón antes y generar cambios**.

CUANDO ESTO YA NO NECESITA CLARIDAD (Y ES UN BLOQUEO EMOCIONAL)

Si al repetirlo 3 veces:

- ves el patrón, pero tu cuerpo te devuelve al automático
- la activación corporal o tu miedo te bloquean o hay ansiedad y vuelves a evitar
- ya has intentado cambiar este patrón pero no lo consigues
- la microdecisión es “simple” pero se siente imposible

Entonces no es falta de claridad. Es un **bloqueo emocional** (un mecanismo de protección). Y se trabaja mejor con **diagnóstico y reprogramación**, no con fuerza de voluntad.

PEPA SÁNCHEZ DÍAZ

pepasanchezdiaz.com - IG: @pepasanchezdiaz



SIGUIENTE PASO (SI QUIERES IR A POR ELLO): SESIÓN BOOST

Una sesión intensiva de 1h30 para:

1. diagnosticar el patrón y su raíz emocional
2. ver cómo se está expresando en tu negocio (exposición / dinero / límites / identidad...)
3. salir con una primera hoja de ruta para reprogramarlo con cuidado y estructura

Opción A — Reservar directamente

👉 [\[Reserva tu sesión BOOST aquí\]](#)

Opción B — Si no sabes si es para ti

Escríbeme al [whatsapp](#) contándome tu situación y te digo si BOOST te ayudará.

PEPA SÁNCHEZ DÍAZ

pepasanchezdiaz.com - IG: @pepasanchezdiaz

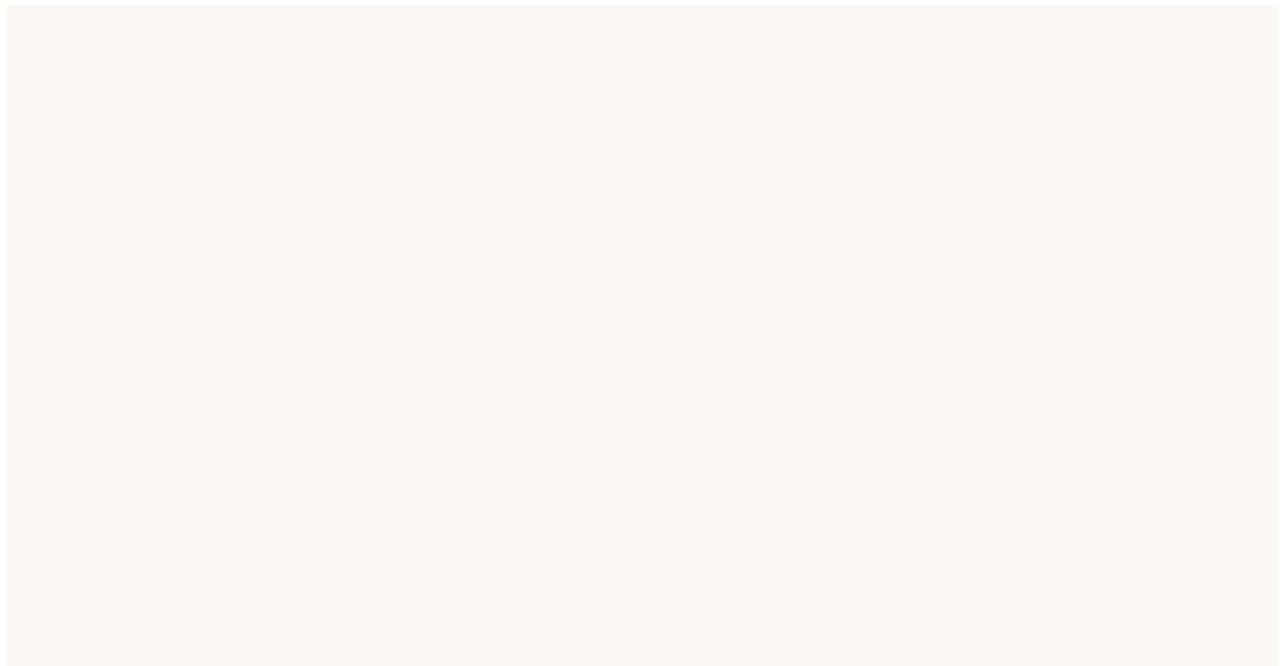


CALIBRAR LA BRÚJULA

Fase 1



01 Cierra los ojos y haz 5 respiraciones profundas mientras repites mentalmente *“Voy a observar sin juzgarme”*. Anota cómo te sientes antes de empezar



LIDERAZGO PERSONAL

Fase 2



02

Hay 3 áreas personales donde se manifiestan los bloqueos:

- **el cuerpo y el sistema nervioso:** cómo está tu respiración, si estás en relajación o acelerada/o, si sientes desconexión, si te sientes en bloqueo/ parálisis, con estrés, nivel de energía,...
- **la mente:** qué tipo de pensamientos tienes, en qué tono te estás hablando (¿exigente o compasivo?), ¿más optimista o pesimista?, que creencias hay, hay frases tipo «tengo que.../ debería de...», pensamiento reflexivo o en bucle...
- **las emociones:** cómo te estás sintiendo ahora, ¿enfado, tristeza, culpa, miedo, vergüenza, sientes desconexión...?

Entrena tu capacidad de detección escribiendo en la siguiente página cómo estás en los tres ámbitos

ÁREA CUERPO

¿Cómo está mi cuerpo ahora?

ÁREA MENTAL

¿Qué hay en mi mente ahora? ¿Qué frases aparecen? ¿Hay claridad para tomar decisiones o confusión?

ÁREA EMOCIONAL

¿Qué siento en este momento?

BLOQUEOS EN TU NEGOCIO

Fase 3



03 Ahora vas a ver cómo se manifiestan los bloqueos personales en tu negocio. Los notarás en las mismas áreas que antes (cuerpo, mente, emociones) pero dentro del negocio.

Pueden aparecer en diferentes formatos:

- **a través de la acción compulsiva:** estás todo el rato haciendo cosas, te cuesta parar, desconectar del negocio, perfeccionismo, autoexigencia
- **a través del bloqueo o la procrastinación:** sientes que no hay forma de avanzar o que estás haciendo muchas cosas de forma caótica sin terminar de ser productiva/o en nada o sin dirección.
- **tomando decisiones que te tranquilizan a ti o no te enfrentan a lo que te asusta pero que no son buenas para el negocio**
- **sensación de que hay una parte de ti que quiere hacer lo que tienes que hacer y otra que lo boicotea**

Entrena tu capacidad de detección escribiendo en la siguiente página

¿En qué área/s detectas algún bloqueo emocional hoy?

Haciendo tareas de comunicación, ventas, desarrollo de producto/servicio, entrega, relación con clientes, finanzas...

¿Qué elementos detectas en ti en cada uno de esos bloqueos?

¿Cómo estaban el cuerpo, la mente o la emoción?

¿Qué efecto inmediato tuvo en tu toma de decisiones, tu rendimiento o estado de ánimo?

REPROGRAMAR EL PATRÓN

Fase 4



- 04** **Elige una micro-acción correctiva en el momento. Por ejemplo:**
- Si detectaste tensión corporal → haz una pausa y estira.
 - Si había autoexigencia → escribe las frases que te dice y cámbialas por una versión más compasiva.
 - Si hubo bloqueo, procrastinación o miedo → elige una acción mínima que te acerque al objetivo y que no te dé tanto miedo hacer.

Escribe tu micro-acción de cambio para reprogramar el patrón en forma de “la próxima vez que pase X, haré Y” o “mañana haré X acción que me acerca al objetivo sin bloquearme”

INTEGRAR Y SOSTENER

Fase 5



05

El cambio no ocurre en un solo día.

Detectar y empezar a reprogramar bloqueos es el inicio, pero para que realmente tenga impacto en tu negocio necesitas sostener la práctica en el tiempo.

Integra este ejercicio en tu rutina diaria —ya sea por la mañana antes de empezar o en los momentos en los que notes tensión— es lo que te permitirá avanzar sin quedarte atrapada/o en los mismos bucles de siempre.

Cada vez que lo repitas, estarás entrenando a tu mente y a tu cuerpo a reconocer la exigencia antes de que tome el control. Así, poco a poco, podrás expandir tu negocio con más claridad, calma y energía.

Escribe en la siguiente página las conclusiones nuevas a las que vas llegando.

INTEGRAR Y SOSTENER

Utiliza este apartado para escribir tus conclusiones de hoy, para anotar cómo fueron los cambios que te propusiste un día anterior, de qué te vas dando cuenta, qué patrones detectas, conclusiones sobre las áreas del trabajo donde más dificultades aparecen, celebrar darte cuenta de un avance...

Recuerda que, si al repetir este journal 3 veces con una misma situación:

- ves el patrón, pero tu cuerpo te devuelve al automático
- la activación es alta y vuelves a evitar
- siempre caes en lo mismo y no consigues cambiarlo
- la microdecisión es “simple” pero se siente imposible

Entonces no tienes falta de claridad, tienes un **bloqueo emocional**. Hay un mecanismo de protección que está frenando tu negocio, pero podemos desbloquearlo con una sesión BOOST.

Una sesión intensiva de 1h30 para:

- diagnosticar el patrón y su raíz emocional
- ver cómo se está expresando en tu negocio (exposición / dinero / límites / identidad...)
- salir con una primera hoja de ruta para reprogramarlo con cuidado y estructura

Opción A — Reservar directamente

👉 [[Reserva tu sesión BOOST aquí](#)]

Opción B — Si no sabes si es para ti

Escríbeme al [whatsapp](#) contándome tu situación y te digo si BOOST te ayudará.



¡ENHORABUENA!

Has empezado a reprogramarte y has dado el primer paso para que los bloqueos emocionales dejen de dirigir tu negocio.