




GUÍA DETALLADA

Las 5 preguntas clave

para redescubrirte
y construir un plan
con propósito



NAZLY *Rojero*

GUÍA DETALLADA

Las 5 preguntas clave para redescubrirte y construir un plan con propósito

Introducción

Bienvenid@ a esta guía que he diseñado especialmente para ti, que buscas un cambio auténtico, consciente y con dirección. Aquí no encontrarás fórmulas mágicas, sino preguntas profundas que te acompañarán a conectar con tu esencia, descubrir tu brújula interna y trazar pasos reales para construir la vida que deseas. Cada pregunta está acompañada de ejercicios, reflexiones y ejemplos prácticos para que, más que leer, hagas, explores y crezcas.

Pregunta 1: ¿Quién soy más allá de lo que hago?

Propósito de la pregunta

Invitar a la persona a liberar etiquetas externas o profesionales que la limitan y encontrar su identidad real, aquella que trasciende los roles y títulos.

Contenido Explicativo

Los cambios no suelen ser repentinos; a menudo hay señales sutiles, emociones repetidas, insatisfacciones o incluso encuentros fortuitos. Aprender a identificarlas es fundamental para no reaccionar tarde o con incertidumbre paralizante.

Ejercicio Práctico

- **Ejercicio de espejo:** Frente a un espejo, di en voz alta tres cualidades que sientas que te definen como persona, sin conectar con lo laboral o externo. Ejemplo: “Soy resiliente”, “Soy creativo”, “Soy alguien que cuida a los suyos”.
- **Escribe:** ¿Qué etiquetas o roles te han definido hasta ahora? ¿Cuáles deseas soltar para poder emerger con verdad?

Espacio para tu reflexión:

Pregunta 2: ¿Qué señales internas o externas me están llamando al cambio?

Propósito de la pregunta

Invitar a la persona a liberar etiquetas externas o profesionales que la limitan y encontrar su identidad real, aquella que trasciende los roles y títulos.

Contenido Explicativo

En un mundo que a menudo mide tu valor por lo que haces o produces, esta pregunta es un acto de amor propio. Te conecta con esa parte de ti que es constante, que existe más allá del trabajo o las circunstancias. Al descubrir esa esencia, comienzas a redibujar tu vida desde un lugar auténtico.

Ejercicio Práctico

- **Haz una lista** de momentos recientes donde hayas sentido incomodidad, inquietud, o un “algo” que te invitaba a pensar diferente.
- **Detalla** si fue un pensamiento, una emoción o un evento externo.

- **Reflexiona:** ¿qué te han querido decir estas señales?
¿Qué harías distinto si las escuchas temprano?

Espacio para tu reflexión:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. The top edge of the paper is slightly irregular, like a torn piece of paper.

Pregunta 3: ¿Qué parte de mi historia quiero honrar y cuál necesito soltar?

Propósito de la pregunta

Trabajar en el reconocimiento y valoración del pasado como base para soltar cargas que bloquean el crecimiento.

Contenido Explicativo

Tu historia te ha formado, pero no debe convertirse en una prisión. Reconocer lo que te nutre y lo que limita es un paso vital para avanzar con confianza y sin lastres invisibles.

Ejercicio Práctico

- Divide una hoja en dos columnas: **“Honor”** y **“Soltar”**.
- En la columna **“Honor”**, **escribe aquellos aprendizajes, valores o recuerdos** que fortalecen tu identidad.
- En **“Soltar”**, anota **creencias, hábitos, patrones o recuerdos** que ya no te sirven y que podrías dejar ir para abrir espacio.

Honor (Aprendizajes, Valores o Recuerdos)	Soltar (Creencias, Hábitos, Patrones o Recuerdos)

- **Reflexiona:** ¿cómo puedes acompañarte en ese proceso de soltar?

Espacio para tu reflexión:

[illegible]

Pregunta 4: ¿Cuál es el propósito o visión que quiero que guíe mis próximos pasos?

Propósito de la pregunta

Clarificar la dirección personal para que las acciones futuras estén alineadas con una visión auténtica.

Contenido Explicativo

Cuando tienes un propósito claro, tus decisiones ganan sentido y energía. Este es tu faro en medio de la incertidumbre y la inspiración para construir tu legado.

Ejercicio Práctico

- **Imagina tu vida** dentro de cinco años y escribe una visión breve: ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes? ¿Quién está contigo?
- **Resume esa visión** en una frase corta o mantra que puedas repetir para mantener el foco.
- **Establece tres valores** que deben estar presentes para que esa visión sea auténtica y sostenible.

Espacio para tu reflexión:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Pregunta 5: ¿Qué microacciones concretas puedo diseñar hoy para empezar a vivir esa visión?

Propósito de la pregunta

Conectar la reflexión con la acción, mostrando que los grandes cambios empiezan con pequeños pasos.

Contenido Explicativo

Los planes grandiosos no sirven si no comienzan en movimiento. Escoger microacciones concretas te hace avanzar sin agobios y crea un efecto acumulativo poderoso.

Ejercicio Práctico

- ### *Espacio para tu reflexión:*

[illegible]

Responder a estas preguntas es comenzar a crear un plan real, sólido y con el alma. Te invito a seguir profundizando conmigo en esta aventura de autodescubrimiento y acción consciente.

Contáctame en www.nazlyroyero.com para descubrir cómo podemos trabajar juntos en tu transformación real y sostenible.

Con aprecio,

Nazly





NAZLY Royero

@nazlyroyero