



// LA PIRATA Y EL TESORO DEL PROPÓSITO

MUJERES CON PROPÓSITO

Tu cuaderno de navegación y transformación personal



PROPÓSITO
DE VIDA



AMOR
PROPIO



INTELIGENCIA
ARTIFICIAL



VENTAS

MI NOMBRE: _____

MI NEGOCIO / PROFESIÓN: _____

MI OBJETIVO PARA HOY: _____



#MUJERESCONPROPÓSITO · BARBARAVELASQUEZ.COM



Bienvenida, mujer imparable

Este cuaderno es tuyo. Cada página está diseñada para que escribas, reflexiones y descubras. No hay respuestas correctas. Solo tu verdad.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO



Escribe sin filtros

Este cuaderno es tu espacio seguro. Nadie más lo va a leer.



Sigue el orden del viaje

Cada bloque coincide con una etapa del mapa. Avanza en orden o a tu propio ritmo.



Subraya lo que te resuena

Marca frases o ejercicios que quieras recordar y aplicar.



Vuelve a él siempre que lo necesites

Al terminar, tendrás tu plan de acción escrito y listo para actuar.

***"Hoy me comprometo a estar presente, escribir con honestidad
y terminar este viaje siendo la mujer que ya soy."***



ANTES DE ZARPAR

Mi punto de partida

Responde estas preguntas antes de empezar. Sin pensar demasiado — la primera respuesta suele ser la más honesta.

¿Cómo me siento ahora mismo, en este momento de mi vida?

¿Qué es lo que más me frena para avanzar en mi negocio o carrera?

¿Qué espero llevarme de este recorrido?

¿Cuál es mi mayor sueño, sin censura?



EL SOBRE DEL INICIO

Escribe aquí (o en un sobre aparte, si quieres cerrarlo): ¿Quién quiero ser al terminar este recorrido? Lo releerás en la última página.



ACTIVIDAD INICIAL · 20 MIN

Descubre tu Ikigai

Tu brújula hacia una vida con propósito y abundancia



"No es solo lo que haces, es por qué lo haces. Descubre tu Ikigai y vive con propósito."

Observa el mapa y escribe una primera respuesta, sin juzgarte:

Lo que amo:

En lo que soy buena:

Lo que el mundo necesita:

Por lo que pueden pagarme:

Mi primera pista hacia mi propósito es:



ACTIVIDAD 2 · 15 MIN

Mi DAFO personal

Conócete · Entiéndete · Transfórmate

Tú eres la timonel de tu vida. Evalúa tu rumbo y escribe una idea concreta en cada cuadrante:

F FORTALEZAS

Lo que hago bien, mis talentos y valores.

D DEBILIDADES

Lo que necesito mejorar o me limita.

O OPORTUNIDADES

Recursos, personas y posibilidades a mi favor.

A AMENAZAS

Obstáculos, riesgos o cambios externos.

La decisión que tomaré para ajustar mis velas es:

"No se trata de tener el mar en calma, sino de saber navegar en medio de cualquier tormenta."



EJERCICIO 1 · 25 MIN

Profundiza en tu DAFO

Responde con honestidad. No busques la respuesta perfecta, busca tu verdad.

1

FORTALEZAS · LO QUE YA TIENES A TU FAVOR

¿Qué haces bien? ¿Qué talentos, valores, logros o experiencias reconocen otros en ti?

2

DEBILIDADES · LO QUE PUEDES TRANSFORMAR

¿Qué miedos, hábitos, carencias o distracciones frenan hoy tu avance?

3

OPORTUNIDADES · LO QUE PUEDES APROVECHAR

¿Qué personas, herramientas, tendencias, aprendizajes o recursos pueden impulsarte?

4

AMENAZAS · LO QUE NECESITAS ANTICIPAR

¿Qué obstáculos, cambios, competencia o riesgos externos pueden afectar tu rumbo?

La verdad más importante que descubrí sobre mí es:



EJERCICIO 2 · 20 MIN

Cruza tu DAFO y crea tu ruta

Une lo que sabes de ti con lo que ocurre a tu alrededor.

FO

IMPULSAR

¿Qué fortaleza usaré para aprovechar una oportunidad?

DO

CRECER

¿Qué debilidad mejoraré para aprovechar una oportunidad?

FA

PROTEGER

¿Qué fortaleza me ayudará a afrontar una amenaza?

DA

PREVENIR

¿Qué haré para reducir una debilidad y evitar una amenaza?

MI PRÓXIMO MOVIMIENTO

Acción concreta que realizaré: _____

Primer paso y fecha de inicio: _____

Persona o recurso que me ayudará: _____

Cómo sabré que lo he conseguido: _____

Mi compromiso: ajustaré mis velas, pero no abandonaré mi destino.



BLOQUE 1 · ZARPAS SIN MAPA

Tu Norte Existe

Propósito de vida · 45 min

"No se trata de encontrar tu propósito. Se trata de recordarlo."

LO QUE VAS A DESCUBRIR

**Qué es el propósito de vida**

No es una profesión ni un título. Es la razón por la que haces lo que haces.

**El método Ikigai adaptado**

La intersección de lo que amas, en lo que eres buena, lo que el mundo necesita y lo que te pagan.

**Por qué las mujeres lo bloquean**

El miedo, el síndrome de la impostora y el 'qué dirán' son los 3 frenos más comunes.

**Cómo activarlo hoy**

Pequeñas acciones alineadas con tu propósito generan grandes resultados.

MIS NOTAS DE ESTE BLOQUE



MEDITACIÓN 1 · 5 MINUTOS

Conecta con tu Norte

Haz una pausa, respira y vuelve a ti

INTENCIÓN

Silenciar el ruido exterior para escuchar lo que verdaderamente te importa.

GUÍA PARA LEER LENTAMENTE

1

Cierra los ojos. Apoya los pies en el suelo y relaja los hombros.

2

Inhala por la nariz contando cuatro; exhala lentamente contando seis. Repite tres veces.

3

Imagina una brújula dorada en el centro de tu pecho. Su aguja señala aquello que te hace sentir viva.

4

Pregúntate en silencio: ¿qué deseo crear, servir o transformar en esta etapa de mi vida?

5

Permite que llegue una palabra, una imagen o una sensación. No la juzgues; solo recíbela.

"Mi norte vive dentro de mí. Hoy elijo escucharlo."

DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

¿Qué palabra, imagen o mensaje apareció para mostrarme mi norte?



Mis ejercicios de Propósito

1 EL ESPEJO

Pide a una amiga, colega o clienta que te diga 3 talentos que ve en ti. Escríbelos aquí.

Los 3 talentos que ven en mí:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cómo me hace sentir reconocer estos talentos?

2 MI IKIGAI PERSONAL

Completa cada cuadrante con lo primero que te venga a la mente.

Lo que AMO hacer (aunque no me paguen):

Lo que el mundo NECESITA que yo resuelva:

En lo que soy BUENA (mis habilidades naturales):

Mi PROPÓSITO en una frase:

3 CARTA A MI YO DE 2027

Escribe en tiempo presente, como si ya fuera 2027 y ya lo lograste.

Querida yo del futuro...



BLOQUE 2 · EL TESORO QUE MERECE

Amor Propio y Merecimiento

La base invisible de todo lo demás · 40 min

"No vas a atraer lo que quieres. Vas a atraer lo que crees que mereces."

LO QUE VAS A DESCUBRIR

**Qué es el merecimiento**

No es soberbia ni arrogancia. Es la creencia profunda de que tienes derecho a lo bueno, sin tener que ganártelo sufriendo.

**Autoestima vs. amor propio**

La autoestima depende de lo que logras. El amor propio no depende de nada: existe aunque hoy no hayas logrado lo que querías.

**El techo de cristal interno**

Antes que cualquier obstáculo externo, muchas mujeres cargan un límite invisible: 'hasta aquí puedo llegar, esto sí lo merezco, esto no'.

**Cómo reconstruir tu relación contigo misma**

El merecimiento se entrena igual que un músculo: con evidencia repetida, no con una sola decisión.

MIS NOTAS DE ESTE BLOQUE



EL MÉTODO VALGO EN 4 PASOS

- 1

RECONOCE
Identifica las creencias heredadas que te dicen que no eres suficiente, y de dónde vinieron.
- 2

AGRADECE
Haz inventario de tus logros reales. Deja de minimizarlos con un 'no fue para tanto'.
- 3

SUELTA
Libera la culpa, la comparación y la necesidad de merecer sufriendo antes de recibir.
- 4

ELIGE
Decide merecer desde hoy, en acciones concretas: cobrar tu valor, pedir lo que necesitas, descansar sin culpa.

ROMPIENDO EL MITO DEL MERECIMIENTO

MITO	REALIDAD
✗ <i>Ser humilde es no reconocer mis logros</i>	✓ Reconocer tu valor no es arrogancia, es honestidad
✗ <i>Merecer algo bueno significa que dejo de esforzarme</i>	✓ Mereces y trabajas — no son opuestos
✗ <i>Si cobro o pido lo que valgo soy egoísta</i>	✓ Cobrar tu valor es un acto de autorespeto
✗ <i>Primero tengo que sufrir para merecer descansar</i>	✓ El descanso no se gana, se necesita

***El merecimiento no se declara una vez:
se practica cada día, en cada decisión pequeña.***



MEDITACIÓN 2 · 5 MINUTOS

Reconoce tu Valor

Haz una pausa, respira y vuelve a ti

INTENCIÓN

Recordar que tu valor no depende de tus resultados, de la aprobación ni de la perfección.

GUÍA PARA LEER LENTAMENTE

1

Coloca una mano sobre el corazón y otra sobre el abdomen.

2

Respira profundamente y reconoce todo lo que has superado para llegar hasta aquí.

3

Visualiza a tu versión más joven frente a ti. Mírala con ternura y dile: eres suficiente.

4

Nombra mentalmente tres cualidades que admiras en ti.

5

Siente cómo recuperas tu espacio, tu voz y el derecho a recibir cosas buenas.

"Soy valiosa, soy suficiente y merezco avanzar con amor."

DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

¿Qué cualidad mía necesito reconocer y mostrar con más seguridad?



Mis ejercicios de Amor Propio

1 MI LISTA DE LOGROS SILENCIADOS

Escribe 5 logros que sueles minimizar o no contar en voz alta.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2 CARTA DE PERDÓN A MI YO DEL PASADO

Esríbele a la versión de ti que se exigió demasiado o no se sintió suficiente.

Querida yo de antes...

3 MI DECLARACIÓN DE MERECEIMIENTO

Completa en voz alta, frente al espejo si puedes:

Merezco... _____

Y no necesito... _____

...para merecerlo.



BLOQUE 3 · LA IA QUE TE MULTIPLICA

Inteligencia Artificial en tu negocio

Las herramientas que toda emprendedora necesita · 45 min

"La IA no va a reemplazarte. Te va a multiplicar."

TU TRIPULACIÓN DIGITAL



Claude

Ideas de contenido, creación de landing pages y páginas web completas, propuestas, emails y mucho más: tu asistente todoterreno.



Perplexity

Estudia a tu competencia: qué está haciendo, cómo se posiciona y qué puedes hacer mejor.



ElevenLabs / Synthesia

Crea voces y vídeos con IA: narra tu contenido sin grabarte, o genera vídeos profesionales a partir de un guion.



HeyGen

Crea tu propio avatar digital: graba una vez y genera infinitos vídeos con tu imagen, sin volver a prender la cámara.

MITO → REALIDAD

MITO	REALIDAD
✗ "La IA es solo para expertos"	✓ Hoy es más fácil que usar Instagram.
✗ "Necesito invertir mucho dinero"	✓ La mayoría de herramientas son gratuitas.
✗ "No tengo tiempo de aprender esto"	✓ En 20 minutos usas tu primera herramienta.



MEDITACIÓN 3 · 5 MINUTOS

Abre tu Mente a la IA

Haz una pausa, respira y vuelve a ti

INTENCIÓN

Cambiar el miedo a la tecnología por curiosidad, creatividad y posibilidades.

GUÍA PARA LEER LENTAMENTE

1

Cierra los ojos y suelta la tensión de la frente, la mandíbula y las manos.

2

Imagina que frente a ti se abre una puerta iluminada hacia nuevas posibilidades.

3

Al otro lado ves tu negocio trabajando con más claridad, orden y libertad.

4

Observa una tarea pesada que ahora se vuelve sencilla con ayuda de la inteligencia artificial.

5

Elige una acción pequeña que vas a probar hoy, sin necesidad de dominarlo todo.

"La tecnología no sustituye mi esencia; multiplica mi capacidad de crear."

DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

¿Qué tarea puedo simplificar hoy con ayuda de la inteligencia artificial?



Mis ejercicios de IA

1 MI DIAGNÓSTICO DE IA

Marca las tareas de tu negocio que podría hacer la IA:

☐ Crear posts para redes

☐ Escribir emails

☐ Hacer presupuestos

☐ Responder preguntas frecuentes

☐ Generar ideas de contenido

☐ Redactar documentos

☐ Editar fotos o vídeos

☐ Investigar competencia

2 MI PLAN DE IA

Elige 2 tareas y escribe cómo usarías la IA:

Tarea 1: _____

Cómo lo haría con IA: _____

Tarea 2: _____

Cómo lo haría con IA: _____

3 MI CÁPSULA DEL TIEMPO DIGITAL

Dentro de 6 meses, vuelve a leer esta página. Escribe cómo será tu negocio con IA:

En 6 meses, gracias a la IA, mi negocio...



BLOQUE 4 · TU BANDERA PERSONAL

Ventas

Vende desde tu propósito — sin manipular, conectando · 40 min

"Cuando vendes desde tu propósito, no convences. Conectas."

ROMPIENDO EL MITO DE LAS VENTAS

MITO	REALIDAD
✗ Vender es manipular	✓ Vender es ayudar a alguien a resolver un problema real
✗ Hay que ser muy extrovertida	✓ Las mejores vendedoras son las que mejor escuchan
✗ Si es bueno se vende solo	✓ El mejor producto sin visibilidad no existe
✗ Hablar de dinero es de mal gusto	✓ Poner precio a tu valor es un acto de autorespeto

EL MÉTODO VENDES EN 4 PASOS

1

CONECTA

Escucha más de lo que hablas. Muestra que entiendes su problema.

2

VALIDA

Confirma que lo que ofreces es exactamente lo que necesita.

3

PRESENTA

Habla de beneficios, no de características. ¿Qué cambia en su vida?

4

INVITA

Haz la oferta con confianza. No pidas permiso para vender tu valor.



MEDITACIÓN 4 · 5 MINUTOS

Vende desde el Servicio

Haz una pausa, respira y vuelve a ti

INTENCIÓN

Liberar la tensión de vender y conectar con la persona a la que puedes ayudar.

GUÍA PARA LEER LENTAMENTE

1

Respira lento y recuerda por qué creaste tu producto, servicio o proyecto.

2

Visualiza a una persona que necesita exactamente la solución que tú puedes ofrecer.

3

Mírala recibir tu propuesta con claridad, confianza y libertad para decidir.

4

Siente que vender no es perseguir: es escuchar, mostrar valor e invitar.

5

Imagina tu voz firme y cercana diciendo tu oferta sin miedo ni disculpas.

"Vender es servir. Mi propuesta puede transformar una vida."

DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

¿Qué verdad sobre mi oferta necesito comunicar con mayor confianza?



Mis ejercicios de Ventas

1 MI PITCH DE 60 SEGUNDOS

Construye tu presentación con esta fórmula:

Me llamo... _____ (tu nombre y en qué te especializas)
Ayudo a... _____ (a quién va dirigido lo que haces)
A conseguir... _____ (el resultado concreto que obtienen)
A través de... _____ (tu método o servicio principal)
Lo que me diferencia es... _____ (tu ventaja única / tu propósito)

2 CONVIERTE OBJECIONES EN OPORTUNIDADES

Escribe tu respuesta poderosa a cada objeción:

"Es muy caro / No tengo presupuesto ahora..."

Mi respuesta: _____

"Lo tengo que pensar / No es el momento..."

Mi respuesta: _____

"Ya lo he intentado antes y no me funcionó..."

Mi respuesta: _____

3 USA LA IA PARA VENDER MÁS

Conectando los 3 bloques: Merecimiento + IA + Ventas. Escribe el prompt que le darías a la IA en cada caso.

Prompt de IA para: Email de seguimiento a clienta interesada

Prompt de IA para: Post que muestre el resultado de tu trabajo

Prompt de IA para: Oferta irresistible para tu servicio principal



CIERRE DEL VIAJE

Mi Plan de Acción

LAS 3 GRANDES IDEAS QUE ME LLEVO DE ESTE RECORRIDO:

1

2

3

MIS COMPROMISOS DE ACCIÓN

ESTA SEMANA · 7 DÍAS

Acción concreta:

Qué necesito para lograrlo:

ESTE MES · 30 DÍAS

Acción concreta:

Qué necesito para lograrlo:

ESTE TRIMESTRE · 90 DÍAS

Acción concreta:

Qué necesito para lograrlo:

MI COMPROMISO PÚBLICO

La acción que voy a tomar esta semana es:

TU SIGUIENTE PASO

Este cuaderno no termina aquí

Este viaje fue solo el comienzo. Si quieres seguir navegando, aquí está tu ruta:



TU PRÓXIMO EVENTO EN VIVO — 26 DE SEPTIEMBRE

Vas a conocer en persona a la comunidad de Mujeres con Propósito, y a definir en cuál de las dos rutas de mentoría quieres profundizar.

Regístrate en barbaravelasquez.com para reservar tu lugar — cupos limitados.



Ruta 1 — Encuentra tu Propósito de Vida

Mentoría individual (Zarpar sin Mapa), grupal (El Puerto Cero) o mastermind trimestral (El Kraken Interior).



Ruta 2 — Ventas con IA (Conquista Comercial)

Mentoría individual (Tu Bandera Personal), grupal (Las Rutas del Oro) o mastermind trimestral (La Armada).



COMUNIDAD MUJERES CON PROPÓSITO

Invita a 5 amigas y obtén tu membresía gratuita — acceso a todos los cursos.

Inscripciones abiertas solo 1 día al mes: [deja tu email en la web](#) para enterarte 24 horas antes.

**No tienes que navegar sola.
Toda flota llega más lejos que un barco solitario.**



Recursos para tu camino

LECTURAS RECOMENDADAS

Una mente sin fronteras de Bárbara Velásquez · Mentalidad

El poder de seducir para vender de Bárbara Velásquez · Ventas

El éxito es un viaje de Brian Tracy · Propósito

Daring Greatly de Brené Brown · Vulnerabilidad y liderazgo

Sell or Be Sold de Grant Cardone · Ventas auténticas

El arte de empezar de Guy Kawasaki · Emprendimiento

HERRAMIENTAS DE IA PARA EMPEZAR HOY

→ **Claude** · claude.ai · ideas de contenido, landing pages, páginas web y estrategia

→ **Perplexity** · perplexity.ai · investigación y análisis de competencia

→ **ElevenLabs** · elevenlabs.io · voces con IA

→ **Synthesia** · synthesia.io · vídeos con IA a partir de un guion

→ **HeyGen** · heygen.com · avatares digitales para tus vídeos



EL SOBRE DEL INICIO

¿Recuerdas lo que escribiste en la página 3? Vuelve a leerlo ahora. Esa mujer que querías ser... ya empezó a existir en estas páginas.

Bv

"Ya eres la mujer que quieres ser.
Hoy solo te lo has recordado."

#MUJERESCONPROPÓSITO · BARBARAVELASQUEZ.COM