LAS 9 LLAVES · DESPUÉS DEL AUTODIAGNÓSTICO

La Cadena

Lo que se hace con tu resultado

«El test te dio nueve números.
Ninguno cambia nada por sí solo.
Lo que cambia una vida es la cadena.»

45	5	1
MINUTOS	MOVIMIENTOS	MICROACTO

1	El traslado — tus dos protagonistas	5 min
2	La escena — dónde falla exactamente	12 min
3	El préstamo — lo que uno le da al otro	15 min
4	Los siete días — el microacto	8 min
5	El pacto — la firma y el testigo	5 min

Se rellena en el **móvil**, en la **tablet**, en el **ordenador** — o se imprime y se escribe a mano.

CUADERNO DE TRABAJO

Deyssi Lobos

Mentora & Coach de Empoderamiento Transformacional Integral

AUTORA · ESCRITORA · FORMADORA · CONFERENCISTA · MASTER TRAINER EN PNL · COACH DE IMAGEN INTEGRAL · CREADORA DEL MÉTODO EPI®

⊙ empoderatecondeyssi.com ✉ deyssilobos@empoderatecondeyssi.com

MOVIMIENTO 1

5 minutos

Tus dos protagonistas

No vas a repetir el test. Vas a traer aquí tres datos, mirarlos juntos y quedarte con **dos sistemas**. Uno que ya te sostiene y otro que hoy te pide presencia. Todo lo que viene después trata solo de esos dos.

LO QUE EL INTERACTIVO YA TE DIJO

MI ETAPA

De «En automático» a «Coherencia Integral»

MI ESTADO INTERIOR

El nombre que te salió al final

MI PUNTAJE TOTAL

Sobre 225

LA FRASE QUE ELEGÍ EN LA FRASE ESPEJO

TUS NUEVE NÚMEROS, EN UNA SOLA VISTA

ÁREA A · SER	*quién eres por dentro*	ÁREA B · HACER	*cómo lo sostienes*	ÁREA C · TRASCENDER	*el rumbo y los otros*
Mi Esencia	/ 25	Mi Cuerpo	/ 25	Mi Para Qué	/ 25
Mi Mente	/ 25	Mi Energía Vital	/ 25	Mis Vínculos	/ 25
Mi Mundo Emocional	/ 25	Mis Acciones	/ 25	Mi Imagen	/ 25
SUMA DEL ÁREA	/ 75	**SUMA DEL ÁREA**	/ 75	**SUMA DEL ÁREA**	/ 75

EL QUE ME SOSTIENE

Mi puntaje más alto. Es el sistema en el que ya sabes funcionar.

EL QUE ME PIDE PRESENCIA

Mi puntaje más bajo. No está roto: está esperando instrucciones.

¿Empate? Elige el que te incomodó más leer. Tu cuerpo ya sabe cuál es.

Y UNA LECTURA QUE EL TEST NO TE DIO

EL ÁREA QUE VA POR DELANTE

La de suma más alta: Ser, Hacer o Trascender

EL ÁREA QUE ARRASTRA A LAS OTRAS

La de suma más baja

Un número no se trabaja. Una escena sí.

Tener un puntaje bajo en un sistema no te dice qué hacer el lunes por la mañana. Por eso la página siguiente no te pide reflexionar: te pide **encontrar el momento exacto** en el que ese sistema te falla. Lo general nunca se transforma; lo concreto siempre.

«Nadie cambia su vida entera. Se cambia un momento, y ese momento arrastra al resto.» — Deyssi

MOVIMIENTO 2

12 minutos

¿Dónde falla, exactamente?

Tu sistema que pide presencia **no falla en toda tu vida**. Falla en un momento concreto que se repite — casi siempre el mismo día de la semana, casi siempre a la misma hora. Encuéntralo y lo tendrás medio resuelto.

LA ESCENA QUE SE REPITE

¿QUÉ DÍA Y A QUÉ HORA SUELE PASAR?

Hora concreta, no «por las tardes»

¿DÓNDE ESTÁS EXACTAMENTE?

La habitación, el coche, la oficina

¿QUIÉN ESTÁ — O QUIÉN FALTA?

A veces el detonante es una ausencia

¿QUÉ OCURRE JUSTO ANTES?

Los treinta segundos previos

¿QUÉ HACES TÚ?

La conducta, no la intención

¿QUÉ TE DICES POR DENTRO?

La frase exacta, con tus palabras

AHORA CUÉNTALA COMO UNA ESCENA

Cinco líneas, en presente, sin justificarte y sin explicar por qué eres así. Solo lo que se vería si hubiera una cámara.

EL DISPARADOR

La palabra, el gesto o el instante exacto que la enciende

LO QUE ESTA ESCENA ME ESTÁ COSTANDO

En horas, en salud, en relaciones o en dinero

LO QUE YA INTENTASTE — PARA NO VOLVER A INTENTARLO

Casi nadie llega aquí sin haberlo probado antes. Escríbelo y quedará descartado: el movimiento 3 tiene que ser distinto a esto.

LO QUE YA PROBÉ

La solución que te diste a ti misma o a ti mismo

CUÁNTO DURÓ

Días, semanas — sé honesto

Si te costó escribirla, vas bien

Una escena mal escrita suena a diagnóstico: «me falta disciplina», «soy desordenado». Una escena bien escrita suena a película: **hay hora, hay lugar, hay una frase que te dices**. Si lo que escribiste se parece a lo primero, vuelve y quítale las etiquetas.

«Lo que no se ve, no se transforma. Y lo general nunca se ve.» — Deyssi

MOVIMIENTO 3

15 minutos

Lo que un sistema le presta al otro

Aquí está el principio entero de EPI en una frase: **no necesitas capacidades nuevas**. Necesitas mover una capacidad que ya tienes al lugar exacto donde te falta. Eso es lo que hace que en un sistema interconectado un solo cambio despierte a todos los demás.

PASO A · QUÉ SABES HACER CUANDO ESTÁS EN TU SISTEMA FUERTE

Verbos, no adjetivos. Sostener · preguntar · parar · pedir · decidir · esperar · avisar · medir · soltar · insistir · elegir · repetir.

Cuando estoy en _____ , yo sé _____ , sé

_____ y sé _____ .

PASO B · ELIGE UNO SOLO

EL VERBO QUE ME LLEVO

Elige el que dé más miedo llevar a la escena de la página 3

POR QUÉ ESE Y NO OTRO

Una línea basta

PASO C · LA FRASE DEL PRÉSTAMO

En _____ , cuando _____ ,

voy a _____

igual que lo hago cuando estoy en _____ .

CÓMO SUENA BIEN HECHO

ME SOSTIENE	ME PIDE PRESENCIA	EL PRÉSTAMO, DICHO EN VOZ ALTA
Mis Acciones ***cumplo lo que prometo***	**Mi Cuerpo**	*«A las 22:30 apago la pantalla igual que cumplo un compromiso de trabajo: sin negociarlo conmigo.»*
Mis Vínculos ***pregunto sin miedo***	**Mi Esencia**	*«Cuando no sé qué quiero, me lo pregunto con la misma franqueza con la que se lo preguntaría a mi mejor amiga.»*
Mi Mente ***separo el hecho de la historia***	**Mi Mundo Emocional**	*«Cuando me sube la rabia, la nombro antes de actuar, igual que separo un dato de una interpretación.»*

Si el préstamo te suena cómodo, no es el préstamo

Un préstamo real incomoda un poco, porque te pide comportarte en tu zona débil con la seguridad que solo tienes en la fuerte. **Si al leerlo no sientes nada, es un deseo, no un préstamo** — vuelve al Paso B y elige el verbo que descartaste.

«Ya eres capaz. Solo lo eres en el lugar equivocado.» — Deyssi

MOVIMIENTO 4

13 minutos

Siete días y una firma

El préstamo no sirve escrito: sirve repetido. Siete días es el plazo más corto en el que tu sistema dormido nota que **algo cambió de verdad** — y el más largo que puedes sostener sin necesitar fuerza de voluntad.

LA RECETA DEL MICROACTO

Qué hago exactamente
Una sola acción. Máximo dos minutos. _____

A qué hora
Hora exacta. «Por la mañana» no es una hora. _____

Dónde
El sitio concreto donde ocurrirá. _____

Qué lo dispara
Algo que ya haces siempre justo antes. _____

Cómo lo marco
Aquí, en el móvil, en un papel en la nevera. _____

LA CLÁUSULA DEL DÍA QUE FALLES

Vas a fallar un día. Todos fallan un día. Lo que rompe el proceso no es fallar: es empezar de cero. Escribe ahora tu versión de sesenta segundos.

Si un día no puedo, no empiezo de cero: hago _____ .

MIS SIETE DÍAS

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUÉ NOTÉ QUE NO ESPERABA

QUÉ DÍA COSTÓ MÁS — Y POR QUÉ

Movimiento 5 · El pacto

Yo, _____ me comprometo a sostener mi microacto durante **siete días**, empezando el _____ .

Y hoy mismo se lo voy a contar a _____ , para que exista fuera de mi cabeza.

MI FIRMA	FECHA	FIRMA DE MI TESTIGO

«Vuelve al autodiagnóstico dentro de treinta días y mira un solo número: el del sistema que hoy te pedía presencia. Ese número es tu recibo.»

DEYSSI LOBOS · EMPODERATECONDEYSSI.COM