MAPA DE POTENCIACIÓN PERSONAL

7 días para recuperar dirección, energía y acción

Basado en el sistema de Potencia tu vida

“Tu problema no es falta de potencial.

Es que negocias contigo mismo todos los días.”

Nombre: _____

Fecha de inicio: ____ / ____ / _____

Fecha de fin (7 días): ____ / ____ / _____

1. Diagnóstico

¿Dónde estás perdiendo potencia?

Antes de avanzar, necesitas saber dónde estás perdiendo terreno.
Responde con honestidad brutal.

1. ¿Qué área sientes más estancada?

- [ ] Trabajo / Proyecto
- [ ] Salud / Energía
- [ ] Relaciones
- [ ] Finanzas
- [ ] Creatividad / Talento
- [ ] Otra: _____

2. ¿Qué has estado posponiendo por más de 6 meses?

3. ¿Qué excusa usas más?

- [ ] “No tengo tiempo”
- [ ] “Estoy cansado”
- [ ] “No estoy listo”
- [ ] “Mañana empiezo”
- [ ] Otra: _____

4. ¿Qué te ha costado ya esta espera?

- [ ] Oportunidades perdidas
- [ ] Dinero
- [ ] Energía
- [ ] Confianza en ti mismo
- [ ] Relaciones
- [ ] Otro: _____

5. ¿Qué te costará si esperas 6 meses más?

2. Tu decisión de esta semana

Una decisión. Siete días. Una dirección nueva.

Tu decisión no negociable

Escribe en presente, como si ya fueras esa persona:

Ejemplos:
• Soy una persona que entrena 20 minutos al día.
• Soy una persona que escribe 200 palabras al día.
• Soy una persona que trabaja en su proyecto cada mañana.

Tu acción diaria mínima

Debe ser tan pequeña que sea imposible decir que no:

Ejemplos:
• Cada día, yo escribo 200 palabras.
• Cada día, yo camino 20 minutos.
• Cada día, yo trabajo 30 minutos en mi proyecto.

Tu porqué (razón emocional)

¿Por qué esto importa para ti?

3. Auditoría: tiempo, energía y foco

Registra tu realidad durante los primeros 3 días.

Auditoría de tiempo (bloques de 30 min)

Hora	Actividad	Categoría

Categorías: Producción · Administración · Consumo · Recuperación · Fuga

Auditoría de energía (cada 2 horas, escala 1-10)

Hora: 08 · 10 · 12 · 14 · 16 · 18 · 20

Energía: __ __ __ __ __ __ __

Auditoría de foco (interrupciones)

Registra cada interrupción: hora, origen (móvil, persona, email, pensamiento, ruido), duración y tarea interrumpida.

Pregunta clave: ¿Cuántos cambios de contexto haces al día?

4. Tablero de acciones — 7 días

Marca cada día que cumples. Si fallas, reinicias.

Día	Acción completada	Energía	Foco	Una victoria del día
Día 1	■	___/10	___/10	
Día 2	■	___/10	___/10	
Día 3	■	___/10	___/10	
Día 4	■	___/10	___/10	
Día 5	■	___/10	___/10	
Día 6	■	___/10	___/10	
Día 7	■	___/10	___/10	

Regla: Si fallas un día, reinicias el contador. No negocias.

5. Compromiso

La responsabilidad externa multiplica tu probabilidad de éxito.

Mi compromiso

“Durante los próximos 7 días, me comprometo a ejecutar mi acción diaria sin negociación. Si fallo un día, reinicio. No busco perfección. Busco consistencia.”

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / _____

Compromiso público

- ☐ Compartiré mi decisión en redes con #SemanaDeDecisión
- ☐ Se lo diré a 3 personas que me preguntarán
- ☐ Lo enviaré por email a: _____
- ☐ Otra: _____

Mi sistema de mantenimiento (después de los 7 días)

• Medición semanal: cada domingo, 15 minutos de auditoría.
• Comunidad o compañero de responsabilidad: _____
• Relectura: un capítulo de Potencia tu vida el día 1 de cada mes.
• Mentoría: si estoy estancado 2+ semanas, pido ayuda.

6. Tu próximo paso

Has completado 7 días. Ahora eliges tu camino.

Camino 1: Consolidar

Si completaste 5 o más días, es momento de profundizar.
Consigue Potencia tu vida y accede al sistema completo de 30 y 90 días.

“El mapa te dio una victoria rápida. El libro te da la transformación completa.”

Camino 2: Acelerar con acompañamiento

Si quieres aplicar el método con guía personalizada y no hacerlo solo,
existe MentorUp.

Solicita una sesión de claridad de 20 minutos donde revisaremos:
• Tu objetivo
• Tu bloqueo principal
• El coste de no actuar
• Tu plan concreto
• El siguiente paso

“Una decisión. Siete días. Una vida nueva.”

No esperes a tenerlo perfecto. Empieza hoy.

antoniogutierrez.es · Potencia tu vida · MentorUp