

RESET
Mental
en 7 días



MentorKoi

Reset MENTAL en 7 días



Una semana para volver a vos

by MentorKoi · CoachIA

Mentor Koi

El YO PRIMERO



Carta de bienvenida

Hola, soy Patricia.

Si llegaste hasta acá es porque algo en vos sabe que **necesitás un cambio**. No un cambio drástico ni una revolución. **Solo volver a vos**.

Este PDF no es un curso. No es una lista de tareas. Es una **semana de pausa inteligente** — 7 días con un ejercicio simple, una pregunta honesta y una frase para recordarte quién sos.

No necesitás hacerlo perfecto. Solo necesitás hacerlo.

Empezamos juntas.

Con cariño, Patricia — Fundadora de MentorKoi

Mentor Koi

COMO USAR ESTE PDF



Innegociables

- Dedicá 10-15 minutos por día — **ni más, ni menos**
- Escribí a mano si podés — **el papel activa algo en vos que la pantalla no puede**
- No saltes días — **el orden tiene un propósito**
- Si un día te cuesta — **está bien. Es información, no fracaso**

Mentor Koi

El CONTENIDO



- Día 1: Vaciar la mente
- Día 2: Identificar drenas de energía
- Día 3: Reconectar con lo que querés
- Día 4: Soltar lo que no es tuyo
- Día 5: Reconocer lo construido
- Día 6: Definir una dirección
- Día 7: Comprometerse con una misma
- Workbook: Planner semanal completo
- ¿Y ahora qué?

1

Día

VACIÁ LA MENTE

"No podés reorganizar una casa sin primero sacar todo al piso."

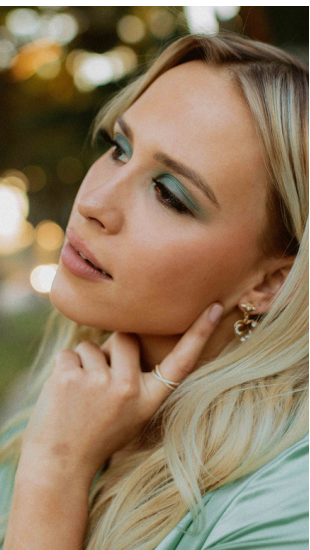
EL EJERCICIO

Agarrá una hoja en blanco y durante 10 minutos escribí TODO lo que tenés en la cabeza. Sin filtro. Sin orden. Sin juzgar. Deudas, pendientes, miedos, ideas, conversaciones que no terminaste, cosas que querés hacer, cosas que no querés hacer. Todo afuera.

Cuando termines, cerrá los ojos, respirá 3 veces profundo y decí en voz alta: "Ya no necesito cargarlo en la cabeza."

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué es lo que más espacio mental te ocupa hoy?
2. ¿Hay algo que estás evitando pensar y que igual aparece?
3. De todo lo que escribiste, ¿cuál es lo único que realmente importa?



Tu afirmación de hoy

"Mi mente merece espacio y claridad. Hoy empiezo a dármelos."

2 Día

IDENTIFICÁ TUS DRENAS

"La energía es tu recurso más valioso. Cuidá a quién y a qué se la das."

EL EJERCICIO

Dibujá dos columnas en una hoja. A la izquierda escribí "Me da energía". A la derecha escribí "Me quita energía". Durante 10 minutos listá todo lo que se te venga: personas, actividades, lugares, hábitos, pensamientos, redes sociales, conversaciones.

No hay respuestas incorrectas. Solo hay verdades que quizás nunca te diste permiso de escribir.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué es lo que más te drena y que sin embargo seguís haciendo?
2. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que genuinamente te recargó?
3. ¿Qué pequeño cambio podrías hacer esta semana para proteger tu energía?



Tu afirmación de hoy

"Merezco rodearme de lo que me nutre. Tengo permiso de alejarme de lo que me agota."

3

Día

RECONNECTÁ CON LO QUE QUERÉS

"No es que no sepás lo que querés. Es que hace mucho no te preguntás."

EL EJERCICIO

Respondé estas preguntas sin pensar demasiado. Lo primero que aparezca:

- Si el dinero no fuera un problema, ¿qué harías mañana?
- ¿Qué actividad hacés en la que el tiempo pasa sin que te des cuenta?
- ¿De qué cosa te arrepentirías si no la intentaras?
- ¿Cómo querés sentirte en 6 meses?

Ahora mirá tus respuestas. ¿Qué patrón ves?

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo porque vos querías, sin justificarlo?
2. ¿Hay un deseo que tenés pero que te da vergüenza admitir?
3. ¿Qué te está esperando del otro lado del miedo?



Tu afirmación de hoy

"Mis deseos son válidos. No necesito permiso para querer lo que quiero."

4

Día

SOLTÁ LO QUE YA NO ES TUYO

"Algunas cargas que llevás no son tuyas. Las adoptaste sin darte cuenta."

EL EJERCICIO

Escribí una lista de cosas que sentís que "tenés que" hacer o ser. Pueden ser expectativas de otros, mandatos familiares, comparaciones con personas de tu entorno. Escribilas todas.

Ahora, al lado de cada una, escribí: ¿Esto es mío o lo adopté de alguien más? Marcá con una X las que no son tuyas. Esas son las que podés empezar a soltar.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Hay algún "tengo que" que te está pesando especialmente?
2. ¿A quién estarías defraudando si dejaras de cargarlo?
3. ¿Qué pasaría si te diera permiso de soltarlo?



Tu afirmación de hoy

"Solo soy responsable de mi propia vida. Suelto lo que no me pertenece con amor y sin culpa."

5

Día

RECONOCÉ LO QUE CONSTRUISTE

"Estás tan ocupada mirando lo que falta que olvidás ver lo que ya lograste."

EL EJERCICIO

Hacé una lista de 10 cosas que lograste en los últimos 12 meses. Pueden ser grandes o pequeñas. No importa el tamaño — importa que las hiciste vos.

Ejemplos: sostuviste tu familia, aprendiste algo nuevo, sobreviviste un momento difícil, tomaste una decisión valiente, pediste ayuda, empezaste algo.

Cuando termines la lista, ponete la mano en el pecho y decí: "Hice más de lo que creo."

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuál de esos logros te costó más y de cuál te sentís más orgullosa?
2. ¿Qué fortaleza tuya quedó demostrada en ese camino?
3. ¿A qué versión de vos de hace un año le dirías "lo vas a lograr"?



Tu afirmación de hoy

"Soy más capaz de lo que pienso. Mi historia de vida lo demuestra."



6

Día

DEFINÍ UNA SOLA DIRECCIÓN

"La claridad no viene de tener todas las respuestas.
Viene de elegir una dirección."

EL EJERCICIO

Respondé esta pregunta con la primera respuesta que aparezca:

Si solo pudieras trabajar en UNA cosa en los próximos 90 días, ¿cuál sería?

No tiene que ser perfecta. No tiene que ser la respuesta "correcta". Solo tiene que ser honesta.

Ahora escribí: ¿Qué sería diferente en tu vida si en 90 días te hubieras enfocado en eso?

Eso es tu Norte. Guardalo.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué te ha impedido enfocarte en eso hasta ahora?
2. ¿Qué necesitarías soltar para hacerle espacio?
3. ¿Cuál sería el primer paso más pequeño posible?



Tu afirmación de hoy

"No necesito claridad perfecta para avanzar. Solo necesito elegir una dirección y dar un paso."

7 Día

COMPROMETETE CON VOS

"El cambio no empieza cuando estás lista. Empieza cuando decidís."

EL EJERCICIO

Escribí una carta para vos misma. Fecha de hoy. Empieza con "Querida [tu nombre]:" y escribí:

- Cómo te sentías antes de esta semana
- Qué descubriste sobre vos
- A qué te comprometés de ahora en adelante
- Qué le decís a la versión de vos que quiere rendirse

Guardá esta carta. Abrila en 90 días.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué cambió en vos después de estos 7 días?
2. ¿Qué compromiso pequeño pero real podés hacer hoy?
3. ¿Qué necesitás para no volverte a perder?



Tu afirmación de hoy

"Me elijo a mí. Hoy y todos los días. Sin perfección, con constancia."

WORKBOOK

Planner Semanal

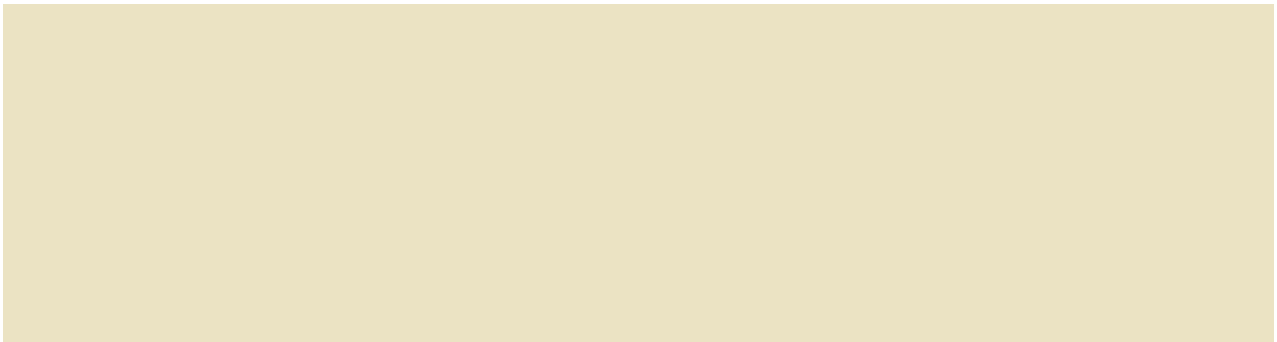


Mentor Koi

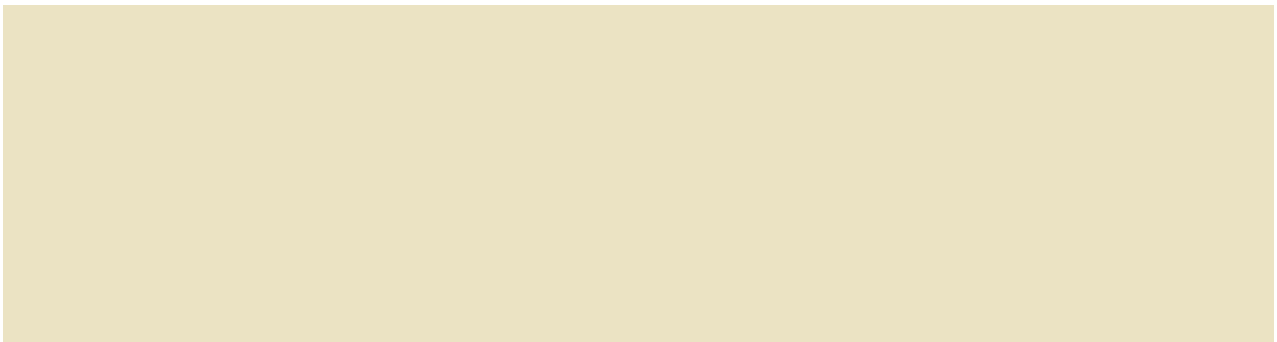
• Mi semana con intención

¡La inteligencia emocional afecta tu vida de muchas maneras! Usa esta hoja de trabajo para desarrollarla. Piensa: ¿qué tan bien te comprendes?

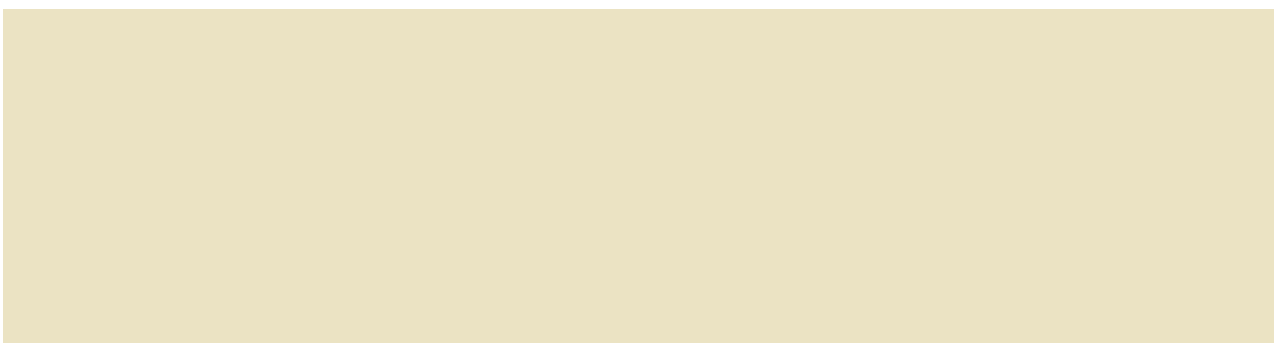
ESTA SEMANA MI INTENCIÓN ES: (Una frase. La que salga del corazón.)



MI FOCO PRINCIPAL DE LA SEMANA: (Una sola cosa. La más importante.)



MIS 3 PRIORIDADES DE LA SEMANA:



Semanalmente

• PLANIFICACIÓN DÍA A DÍA:

FECHA:

SEMANA:

Domingo:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Lunes:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Martes:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Miércoles:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Semanalmente

• PLANIFICACIÓN DÍA A DÍA:

FECHA:

SEMANA:

Jueves:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Viernes:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Sábado:

Prioridad del día:

¿Lo logré? Sí Casi No — y está bien

Resumen de la semana

● MI CIERRE DE *Semana:*

Revisa tus actividades de la semana y completa:

Lo que más me costó esta semana:

Mi mayor logro (por pequeño que sea):

Lo que me llevo para la semana que viene:

Una palabra que describe cómo termino esta semana:

MentorKoi · mentorkoi.com · coachia@mentorkoi.com

"Ordena tu vida. Avanza cada día."

¿Y ahora qué?

Si llegaste hasta acá, ya demostraste algo importante: podés comprometerte con vos.

Siete días de claridad son un gran comienzo. Pero el desafío real es sostener ese orden cuando la semana se complica, cuando vuelve el ruido y las viejas rutinas intentan recuperar terreno.

El siguiente paso es tener un sistema concreto para que eso no pase.

Conseguí el Kit de Organización Personal por \$17 USD

Un curso en video con plantillas descargables para diseñar tus días en 3 bloques, bajar el estrés y sostener hábitos simples — sin exigirte perfección.

👉 mentorkoi.com/kit-organizacion

Una sola vez. Sin suscripción. Tuyo para siempre.

MentorKoi presenta...

KIT DE ORGANIZACIÓN PERSONAL

Ordena tu día. Baja el estrés.
Recupera tu foco.

Incluye plantillas
+ 3 Módulos en Video