



DEL SABER A LA ACCIÓN EN 60 MINUTOS

3 pasos para convertir tu conocimiento interno
en resultados visibles.

SINDYBARRETO.COM



**Una guía breve para coaches,
líderes y buscadores que quieren
pasar de la conciencia a la
práctica real.**



Hola! Soy **Sindy Barreto**

COACH PROFESIONAL ACC

Acompaño a personas que desean reconectar con su cuerpo, su voz y su conciencia.
Mi propósito es acompañarte a alinear lo que sientes, piensas y expresas, para que
vivas con mayor autenticidad y plenitud.

Te invito a transformar el “saber” en acción, integrando prácticas de coaching,
recursos corporales y un enfoque consciente. La meta: que dejes de acumular teoría
y empieces a crear cambios reales y sostenibles en tu vida, para sentirte más
presente, auténtico y en coherencia contigo mismo.

SINDYBARRETO.COM

CONTENIDO

1 INTRODUCCIÓN

2 PASO 1: ESCUCHA INTERNA (10 MIN)

3 PASO 2: CLARIDAD EN UNA FRASE (5 MIN)

4 PASO 3: MICROACCIÓN INMEDIATA (20-30 MIN)

5 LO QUE SIGUE

INTRODUCCIÓN

Si estás aquí es porque sabes mucho... pero no siempre logras llevarlo a la práctica.

Y no es porque no quieras, sino porque falta el puente entre lo que sabes y lo que haces.

Esta guía es ese puente. En menos de 60 minutos vas a identificar un saber clave que ya tienes, transformarlo en una frase de claridad y ponerlo en acción hoy mismo.

Aquí no buscamos más teoría. Aquí entrenamos el músculo de la acción.





PASO 1: ESCUCHA INTERNA (10 MIN)

- **Objetivo:** Conectar con un saber que ya está en ti.
- **Instrucción:**
 1. Siéntate en silencio durante 3–5 minutos.
 2. Respira profundo 3 veces.
 3. Pregúntate: "¿Qué sé que estoy ignorando?"
 4. No lo pienses demasiado, deja que surja.
- **Resultado esperado:** Una idea, certeza o verdad interna que necesita atención.



PASO 2: CLARIDAD EN UNA FRASE (5 MIN)

- **Objetivo:** Sintetizar tu saber para darle fuerza.

- **Instrucción:**

Escribe en una sola frase clara lo que descubriste. Ejemplo: "Sé que necesito poner límites para cuidar mi energía."

- **Tip:** Mientras más simple, más accionable será.



PASO 3: MICROACCIÓN INMEDIATA (20-30 MIN)

Objetivo: Llevar tu frase a una acción hoy mismo.

Instrucción:

1. Piensa: "¿Qué puedo hacer en los próximos 30 minutos que honre este saber?"
2. Hazlo ahora, antes de seguir con tu día.
3. Marca ✓ cuando lo hayas completado.

Ejemplos:

- Enviar un mensaje claro a un cliente.
- Organizar tu escritorio para iniciar el proyecto que has postergado.
- Decir "no" a una tarea que no puedes asumir.



Si esta práctica te ayudó a dar tu primer paso, imagina lo que podrías crear en 7 días de acompañamiento consciente.

Descubre el **Kit 7 días de coherencia** tu guía práctica para avanzar desde la coherencia y no desde la exigencia. Incluye meditación guiada, guía en PDF y plantilla imprimible para 7 días.

[Elijo dar mi siguiente paso](#)

