



Propuesta del Método TÚ DECIDES

Más que un método, una filosofía para liderar tu éxito desde el poder personal.

El método TÚ DECIDES es una filosofía de vida que transforma la forma en que tomas decisiones, alineando quién eres con lo que haces (para ver casos de éxito concretos, los tienes al final del documento).

No solo te ayuda a lograr el éxito profesional desde tu poder personal, sino que también te permite ser y sentirte exitoso contigo mismo. Desde este estado, los resultados llegan impulsados por un crecimiento auténtico y sostenible.

Un enfoque integral hacia el éxito profesional y personal

Parte de la premisa que **el éxito que has aprendido te aleja de tu poder personal**. Un éxito en el que sólo contempla la vida profesional y los resultados, los aspectos materiales y cumplir con las expectativas.

No buscamos resultados tangibles como único indicador de éxito, pero **los resultados ocurren** de forma sorprendente:

- Ascensos inesperados.
- Cambios significativos en la vida personal y profesional.
- Mejora en las relaciones personales y laborales.
- Incremento de la confianza interna y la capacidad de decidir con claridad.

Esto sucede porque, al reconectar con tu poder interior, accedes a una alineación entre lo que eres y lo que haces. Este estado genera foco, fuerza y una energía imparable para materializar lo que deseas en cualquier ámbito de tu vida.

El nuevo paradigma del éxito

En un mundo donde el éxito profesional suele depender de resultados medibles, **TÚ DECIDES** te acompaña a vivir desde un paradigma diferente:



- El éxito son resultados a nivel profesional y también cómo te sientes y quién eres en todas las áreas de tu vida
- Tu bienestar emocional y tu conexión interna son la base para obtener resultados con impacto.

Desde aquí, tus decisiones se convierten en herramientas para liderar tu vida de manera auténtica y coherente.

Los pilares del Método TÚ DECIDES

Basado en las cuatro dimensiones esenciales del ser humano (cuerpo, corazón, mente y ser), este método aborda los fundamentos necesarios para potenciar tu poder personal y profesional:

1. Autoconocimiento

Descúbrete más allá de lo que crees de ti mismo.

- a. Identifica creencias limitantes que frenan tu crecimiento.
- b. Comprende tus valores y fortalezas desde la honestidad.
- c. Reconecta con tu esencia para decidir con seguridad y autenticidad.

2. Valor propio

Construye una confianza sólida que no dependa de factores externos.

- a. Refuerza tu autoestima y tu mentalidad de crecimiento.
- b. Aprende a valorarte desde tu ser, no solo desde tus resultados.
- c. Transforma el miedo al error en una oportunidad para crecer.

3. Sentir

La vulnerabilidad es la puerta a tu fortaleza interna.

- a. Acepta y gestiona tus emociones como aliadas en tu camino profesional.
- b. Conecta desde la autenticidad con colegas, equipos y proyectos.
- c. Encuentra equilibrio emocional para actuar con mayor claridad y propósito.

4. Liderazgo

Decide con claridad, actúa con convicción.

- a. Define tus metas desde tus valores y propósito personal.



- b. Lidera tu carrera desde un equilibrio entre acción y empatía.
- c. Crea impacto desde la autenticidad y la conexión.

Cada uno de estos pilares responde a una dimensión clave:

- **Cuerpo (acción):** Ejecutar con intención y fuerza.
- **Corazón (emociones):** Conectar y comunicar desde lo auténtico.
- **Cabeza (mentalidad):** Diseñar estrategias con visión de crecimiento.
- **Ser (valores):** Decidir y liderar desde lo que realmente importa.

Inspiración y fundamentos

TÚ DECIDES se sustenta en conceptos universales de crecimiento y liderazgo:

- **La Pirámide de Maslow:** Una vez cubiertas tus necesidades básicas, puedes escalar hacia la autorealización personal y profesional.
- **Viktor Frankl:** Entre estímulo y respuesta está tu capacidad de elegir. Este método te entrena para responder desde tu libertad y poder personal.
- **El Modelo Teleológico:** Integra las dimensiones esenciales del ser humano y orienta tus decisiones hacia tu propósito.

El impacto de TÚ DECIDES

El verdadero cambio ocurre cuando alineas quién eres con lo que haces.

Desde este lugar:

- Tomas decisiones estratégicas con claridad y confianza.
- Lideras tu carrera desde un estado de equilibrio emocional y autenticidad.
- Experimentas una transformación integral que abarca:
 - Ascensos y oportunidades inesperadas.
 - Cambios profundos en tu vida personal y profesional.
 - Relaciones más auténticas y significativas.
 - Un estado de bienestar interno que impulsa tus resultados externos.



No se trata solo de conseguir más, sino de ser más tú. Y desde ese lugar, todo lo que haces tiene foco, fuerza y propósito.

CASOS DE ÉXITO

Historia de Javier: "Del éxito profesional a la plenitud personal: Cómo liderar desde el poder interior"

Imagina a Javier, un médico reconocido en Estados Unidos que ha alcanzado el éxito que muchos sueñan: es brillante en su profesión, ocupa un puesto prestigioso y recientemente ha sido ascendido gracias a su impecable trayectoria. Desde fuera, parece tenerlo todo, pero su mundo interior cuenta otra historia.

Javier vive inmerso en una competencia interna constante. Cree que si baja la guardia, otros le quitarán su lugar, y este pensamiento lo impulsa a trabajar sin descanso. Aunque utiliza esta sensación de amenaza como motivación para seguir, en su diálogo interno también se justifica diciéndose: "Yo soy mejor". Este patrón lo mantiene atrapado en una rueda sin fin: trabaja más, logra más, pero nunca se siente suficiente.

En el ámbito personal, Javier tiene pareja, pero no sabe cómo equilibrar su vida profesional con su vida personal. Apenas dedica tiempo a cultivar esa relación porque, para él, siempre hay algo más importante en el trabajo. Cuando finalmente alcanza un éxito importante, como concluir un estudio que llevaba meses liderando, su primera reacción es decirse: "Por fin, ya puedo descansar". Pero, lejos de sentirse pleno, conecta con una tristeza profunda y un agotamiento que lo desconciertan.

Al aplicar el método **TÚ DECIDES**, Javier comienza a explorar su interior desde una nueva perspectiva:

- **Autoconocimiento:** Javier identifica que su necesidad de competir proviene de una creencia arraigada: "Si no soy el mejor, no soy suficiente". Descubre que esta mentalidad, aunque lo ha llevado al éxito, también lo



mantiene en un estado de tensión constante que no le permite disfrutar de sus logros ni de la vida fuera del trabajo.

- **Reconocer su valor propio:** Aprende a valorar quién es más allá de sus títulos, investigaciones o reconocimientos. Comprende que no necesita probar constantemente su valía, ni a los demás ni a sí mismo.
- **Conectar con sus emociones:** Javier se da permiso para explorar esa tristeza que siente tras cada logro. Descubre que, detrás de ella, está el anhelo de disfrutar del presente, de su relación de pareja y de una vida más equilibrada. Se da cuenta de que su cansancio no es físico, sino emocional, y proviene de estar desconectado de lo que realmente necesita.
- **Decidir desde sus valores:** Redefine su visión de éxito, integrando no solo sus logros profesionales, sino también su bienestar personal y sus relaciones. Decide dedicar tiempo de calidad a su pareja y establecer límites claros en su trabajo, sin temor a perder su posición.

Con este proceso, Javier no solo mantiene su excelencia profesional, sino que también logra reconectar con él mismo y con las personas que ama. **Al decidir desde su poder personal, su vida adquiere un nuevo equilibrio donde el éxito no solo es lo que logra, sino cómo se siente mientras lo vive.** Ahora, Javier puede liderar desde un lugar de plenitud, sin la presión constante de demostrar que es el mejor.

Historia de Laura: "Redefiniendo el éxito: Encontrar equilibrio entre la excelencia y el bienestar"

Imagina a Laura, una profesional apasionada por su trabajo y con un claro enfoque en el crecimiento profesional. Le encanta lo que hace y aspira a ser excelente en todo porque cree que, si lo logra, tendrá más oportunidades y reconocimiento. Sin embargo, este perfeccionismo la lleva a decir "sí" a todo: asume más responsabilidades de las que puede manejar, trabaja largas horas y constantemente busca demostrar su valía.

Aunque está orientada al éxito, Laura vive drenada. Su energía se centra únicamente en cumplir objetivos y en satisfacer expectativas externas,



dejando de lado su bienestar personal. Siente que, por más que se esfuerce, nunca es suficiente, y el precio que paga es una desconexión con quién es y cómo se siente.

Cuando Laura aplica el método **TÚ DECIDES**, empieza por el **autoconocimiento**: descubre que su búsqueda de excelencia está impulsada por una creencia inconsciente de que su valor como persona depende de sus resultados y de la aprobación de los demás. Se da cuenta de que su enfoque en “hacer más” no está alineado con su propósito ni con lo que realmente le da plenitud.

A través del método, Laura:

- **Reconoce su valor propio:** Aprende a valorar quién es más allá de los logros profesionales. Deja de buscar validación externa y desarrolla una confianza interna sólida.
- **Conecta con sus emociones:** Acepta que sentirse vulnerable no es un signo de debilidad, sino una oportunidad para crecer. Reconoce que es humano no ser perfecta y permite que sus emociones la guíen hacia lo que realmente necesita.
- **Decide desde sus valores:** Identifica lo que es verdaderamente importante para ella: crecimiento profesional con equilibrio personal. Redefine su concepto de éxito, priorizando su bienestar y la calidad de su trabajo sobre la cantidad.

Con este cambio, Laura comienza a establecer límites claros en su vida laboral, elige proyectos que la inspiran y delega responsabilidades que antes asumía por miedo a parecer insuficiente. Esto no solo le permite recuperar su energía, sino también enfocarse con mayor claridad y fuerza en lo que realmente importa.

El resultado: Laura se siente más alineada con su propósito, sigue creciendo profesionalmente, pero esta vez sin sacrificar su bienestar. Descubre que, al liderar desde su poder personal, no solo consigue mejores resultados, sino que también vive en un estado de mayor equilibrio y plenitud. **Ser y sentirse**

Método Tú Decides

Paula Folch



exitosa con ella misma le da la fuerza para alcanzar todo lo que se propone.

TÚ DECIDES: El éxito comienza en ti.