

# Workbook

Recurso gratuito  
"Capitalizando mi 2022"



sofibarbotti

¡Hola, hola! ¿Cómo estás?

En este recurso gratuito te acompañaré a hacer un **diagnóstico integral sobre cómo fue tu año** y dónde estuvo tu foco de atención (tanto en tu rutina personal como emprendedora/ profesional).

Te sugiero que pongas la playlist de la comunidad (**[clic aquí](#)**) y busques un cuaderno u hojitas para anotar todas tus respuestas.

**¡Que lo disfrutes!**

**1.Si tuvieras que describir tu año 2022 en hitos dentro de una línea del tiempo. ¿Qué fue lo más significativo para vos en cada mes del año?**

-Podés describirlo detalladamente, identificar eventos, emociones, pensamientos, decisiones claves e incluso podés elegir 4 o 5 imágenes en Pinterest que hayan representado tu año.

-Te invito a hacer este recorrido de tu año para que no te quedés solamente con la sensación o perspectiva de los últimos meses.

**2.Si estuviéramos tomando unos mates o un café juntas, y te preguntara si hoy estás a gusto con tu rutina y con tu modelo de negocios/de emprender ¿Qué me contarías?**

-Escribilo en uno o dos párrafos y luego releelo para vos misma.

**3.¿Qué fue lo que más disfrutaste de tu rutina emprendedora/personal este año? ¿Y lo que menos disfrutaste?**

-Cuánto más específica seas en tus respuestas, mejor GPS tendrás para tu rutina del 2023. En este punto sólo estamos observando, así que animate a escribir sin hacer juicios de valor al respecto.

**4.¿Cuáles fueron tus mayores desafíos a la hora de emprender en este año?**

-Describí lo más específico posible y preguntate qué herramientas te hubiera gustado tener, qué tipo de conocimiento o habilidades, cómo te hubiera gustado vincularte con otras emprendedoras, con tus clientes, con tus proveedores, etc.

**5. Listá 3 cosas que te hayan funcionado mejor en este 2022 y 3 que no hayan funcionado** muy bien. Lo sé, 3 cosas parecen muy poquitas en comparación a todo lo que nos sucede en un año. Pero empezar a identificar los puntos más llamativos nos ayuda a que paulatinamente podamos trabajar los más profundos o enraizados. Estas 3 cosas pueden ser desde hábitos, hasta tareas rutinarias o decisiones que fuiste tomando tanto para tu vida personal como para tu emprendimiento o profesión.

**6. Listá las 5 decisiones más importantes que tomaste en relación a tu emprendimiento** o profesión y que impactaron luego en otros espacios de tu negocio/vida. ¿Cómo te sentiste al tomarlas? ¿Desde qué lugar decidiste: emocional, estratégico, visceral, un mix, etc.? ¿En qué otros puntos generaron impacto estas decisiones? ¿Te hubiera gustado tener más información personal/del mercado a la hora de decidir? ¿Cómo te sentiste luego de tomar la decisión?

**7. Si te planteaste objetivos o deseos concretos para el 2022**, para tu cumple o en otro ritual del año ¿Cuáles fueron? ¿Eran integrales o sólo teniendo en cuenta una parte de tu vida? ¿Pudiste alcanzarlos? ¿Qué tareas o acciones realizaste en tu rutina para acercarte a estos objetivos? ¿Cómo te sentiste/celebraste luego de alcanzarlos?

-Si lo tenés anotados, podés revisar de qué índole fueron y en qué espacio de tu vida te propusiste más objetivos. Pueden ser personales, laborales, de desarrollo personal, financieros, etc. Esto nos sirve para equilibrar los objetivos del 2023 e identificar cómo vamos a trabajar cada objetivo en la rutina.

**8. Si hacemos un repaso cuantitativo por tu año** ¿Cuántas horas por día trabajaste en promedio? ¿Cuál fue tu sueldo mensualizado? ¿Qué indicadores o métricas claves de tu negocio estuviste monitoreando? ¿Cuántas veces/días pudiste tomarte vacaciones o descansos más largos? ¿Cómo te sentís al leer tus respuestas de este punto? - Si no tuviste en cuenta ninguno de estos números podés empezar a incorporarlos en el 2023.

**9.¿Cuál fue tu momento más estresante o caótico del año?**

-Describilo con todo el lujo de detalle que quieras, sumando cómo te sentiste en ese momento. Describí en qué época del año fue y si ya te habías sentido así en otros años para la misma época o con una situación similar.

-Podés ponerle colores, aromas, texturas, canciones y fotos. Con esto vas a poder identificar qué podés tener resuelto o cómo estar atenta para que, en lo posible, esto no vuelva a suceder en el 2023.

**10.¿Cuál fue tu momento favorito del año?**

-Describilo con todo el lujo de detalle que quieras, sumando cómo te sentiste en ese momento. Describí en qué época del año fue y si ya te habías sentido así en otros años para la misma época o con un momento similar.

-Podés ponerle colores, aromas, texturas, canciones y fotos. Con esto vas a poder asegurarte de tener más momentos así en el 2023.

**Espero que hayas disfrutado este recurso**, que te hayas regalado un momento de pausa consciente y que hayas podido capitalizar tus aprendizajes del 2022, pues creo que en base a esto tomamos las mejores decisiones para nosotras mismas y para nuestros emprendimientos.

**Si querés conocer mis 3 grandes aprendizajes de este año y cómo los voy a capitalizar para flexiplanificar el próximo ¡Te espero en el encuentro gratuito que tendremos vía zoom!** También networkearemos sobre cómo estuvo el año de otras emprendedoras.

- **FECHA: El 8/11 a las 14.00 hs Argentina vía Zoom** (la participación en vivo es con cupos limitados y el día previo te estaremos enviando los datos de conexión). [Agendalo en tu calendario.](#)

Si te gustó esta guía de trabajo y querés conocer un poco cómo esta metodología puede impactar en tu rutina y tu emprender, te dejo este [enlace](#) hacia **mi podcast "Charlando con La Chica Cómo"** donde te cuento un poquito más de mí y el detrás de escena.

¡Espero que nos encontremos prontito y podamos capitalizar juntas un gran año!

Sofi #LaChicaComo  
[@barbottisofia](#)  
[sofiarbotti.com](#)



**¡Gracias, gracias, gracias!**

sofibarbotti