

Expresa e inspira

Cuaderno de ejercicios

con Lisa Nichols



Índice

Cómo aprovechar al máximo el Desafío	3
Evaluación inicial	6
Cómo usar el cuaderno de ejercicios	7
DÍA 1 - El poder de tu voz: su impacto, uso y propósito	9
DÍA 2 - Descubre y usa tu voz	11
DÍA 3 - Usa tu voz para dar valor a las vidas de otros	13
DÍA 4 - Encuentra tu voz más auténtica	15
DÍA 5 - La esencia de una historia	17
DÍA 6 - Habla de tu legado	19
DÍA 7 - Controla el miedo y la ansiedad con comunicación	21
DÍA 8 - Día de asimilación y reflexión	23
DÍA 9 - Claridad y convicción: habla para impactar	24
DÍA 10 - Confrontamor vs. confrontación	26
DÍA 11 - Día de trabajo interno	28
DÍA 12 - ¿Qué tipo de orador eres?	29
DÍA 13 - Inspiración vs. educación: haz que tu mensaje llegue al alma	31
DÍA 14 - Cómo crear un entorno seguro para hablar	33
DÍA 15 - Día de asimilación y reflexión	35
DÍA 16 - Pasa de la escucha pasiva a la escucha activa	36
DÍA 17 - Tu cuerpo "habla"	38
DÍA 18 - Crear diálogo vs. dar un monólogo	40
DÍA 19 - Día de asimilación y reflexión	42
DÍA 20 - Trucos verbales	43
DÍA 21 - Comparte el "Valle" de tu vida	45
DÍA 22 - Pausa elocuente	47
DÍA 23 - Comparte tu historia	49
DÍA 24 - Día de asimilación y reflexión	51
DÍA 25 - Pide retroalimentación	52
DÍA 26 - Cautiva a tu audiencia	54
DÍA 27 - Impacta en un ámbito personal	56
DÍA 28 - Muestra tu historia	58
DÍA 29 - Impacta en distintas plataformas	60
DÍA 30 - Encuentra tu ritmo único	62
Evaluación final	64



Cómo aprovechar al máximo el Desafío Expresa e inspira

¿A quién va dirigido este programa?

Este Desafío te ayudará a dejar huella y a llevar tu manera de comunicarte al siguiente nivel, ya sea que le hables a una persona o a mil.

Este es un programa de nivel principiante – intermedio en el que Lisa te dará las bases antes de enseñarte a dominar sus técnicas de comunicación más poderosas.

Los estudiantes avanzados se beneficiarán perfeccionando sus habilidades gracias a la retroalimentación de sus compañeros y reafirmando su propósito y habilidades básicas.

¿Cómo aprendemos?

Aquí en Mindvalley estamos comprometidos con tu crecimiento. Por lo tanto, nos esforzamos para traerte la experiencia educativa más avanzada y ayudarte así a tener una transformación permanente.

A continuación, te explicaremos cómo aprovechar al máximo tu aprendizaje:

1. **Información:** aprendemos información que crea conocimientos. En este programa aprenderás paso a paso el método de Lisa para ser un orador experto. Toma notas.
2. **Integración:** no te limites a escribir la información, intégrala con tu conocimiento previo o escribe cómo se relaciona con tu vida o tu propósito. ¡Así la recordarás! Haz que la información cobre significado.
3. **Práctica:** actúa. Pon en práctica lo que sabes. Se te pedirá que practiques y publiques vídeos en la Tribu. La clave para transformarte es actuar.



¿Cómo se divide este programa?

Cada día consiste en una sesión de vídeo de entre 10 y 15 minutos, y las actividades del día.

Hay actividades pequeñas y actividades grandes, así que prepárate para hacer tu trabajo interno. Algunas actividades diarias pueden llevarte más tiempo que otras.

Te recomendamos reservar un tiempo al día para ver tus lecciones diarias, completar tus actividades e interactuar con la Tribu.

Cada habilidad se construye sobre la anterior, por lo que las actividades aumentarán de dificultad a medida que avances en el Desafío. ¡Prepárate, porque esto apenas comienza!

Los 3 mayores obstáculos

1. Falta de tiempo

Programa 30 minutos al día para tu aprendizaje y para completar tus acciones diarias. Algunos días necesitarán más tiempo que otros.

2. Baja motivación

Recuerda por qué comenzaste este Desafío y aplica inmediatamente lo que has aprendido. Ten en cuenta que practicar y celebrar las pequeñas victorias son la clave para mantener el impulso. Cuando te asalten las dudas, vuelve a tus intenciones y tu compromiso del primer día.

3. Resistencia

Experimentar resistencia es normal y debes contar con ello. Habrá dificultades. Pero Lisa te anima a superar el miedo, asistir a las lecciones y esforzarte al máximo.

¿Qué pasa si falto un día?

Entendemos que a veces surgen cosas y que puede que faltes uno o dos días. No dejes que eso te desanime. Continúa desde donde lo dejaste.



También tienes la oportunidad de continuar con la siguiente generación de estudiantes o de volver y terminar las tareas cuando el Desafío esté más adelantado. Lo importante es asistir y terminar.

Establece tus intenciones

Es importante comenzar sabiendo qué deseas obtener de la experiencia.

Las intenciones ayudan a dar más claridad, en especial cuando plantas esa semilla antes de comenzar.

Escribe tus intenciones para empezar el Desafío "Expresa e inspira". ¿Qué esperas llevarte al final de este Desafío?



Evaluación inicial

Antes de empezar el Desafío, evaluaremos tus habilidades para hablar y comunicarte. Este test introspectivo es muy útil por dos razones:

1. Te ayudará a descubrir en qué áreas de tu vida necesitas enfocarte al hacer el Desafío.
2. Te ayudará a establecer tu punto de partida para evaluar qué áreas has desarrollado gracias a este Desafío.

Contestarás la misma evaluación al final del Desafío.

alifica lo ciertas que son para ti las siguientes declaraciones del 1 al 10 (1 = nada verdadera; 10 = completamente verdadera)	Responde del 1 al 10.
1. Sé cuál es mi auténtica voz y cómo quiero usarla.	
2. Me siento cómodo hablando en público (en línea o en vivo).	
3. Puedo hablar con claridad y convicción.	
4. Soy capaz de tener conversaciones sensibles y compartir mis vulnerabilidades con los demás.	
5. Sé qué tipo de orador soy y aspiro ser.	
6. Sé cómo interactuar con cualquier público.	
7. Sé contar una historia.	
8. Confío en mi habilidad para inspirar y dejar huella en otros.	
9. Me siento conectado con otros.	
10. Tengo una Tribu que me apoya.	



Cómo usar el cuaderno de ejercicios de Expresa e inspira

Bienvenido al Desafío Expresa e inspira!

Para ayudarte en tu viaje de aprendizaje hemos creado un cuaderno de ejercicios para que tomes notas durante el Desafío. No te preocupes, es opcional, puedes usar tu diario si así lo prefieres.

Este cuaderno de ejercicios te ayudará con 2 cosas:

1. Tomar mejores notas.
2. Preparar, reflexionar o hacer una lluvia de ideas para tus actividades diarias.

Existe una curva de aprendizaje, pero también existe una curva de olvido. En las primeras 48 hrs de haber aprendido algo nuevo, nuestros cerebros olvidan 80% de la información.

A menos que te conviertas en lo que Lisa llama ACTIVO.

Tomar notas textualmente es un método de aprendizaje pasivo, pero usar tu cerebro para darle significado a la información te ayudará a retenerla.

Por lo tanto, te recomendamos tomar notas con el método "Capturar y crear".

Cómo tomar notas con el método Capturar y crear

Tendrás un espacio para "Capturar y crear" tus propias notas para cada lección.

Parte izquierda:	Parte derecha:
Este espacio es para tomar notas de forma textual. Hemos incluido los puntos generales de cada lección resumidos, pero tendrás que ver las lecciones diarias para obtener más perlas de sabiduría de Lisa. ;)	Escribe tus propias notas. Integra la información y dale significado. ¿Qué piensas de las notas de la izquierda? ¿Cómo se aplica esto a lo que ya sabes? ¿Qué puedes hacer con esta información? Registra cualquier momento eureka.



No tienes que crear todas tus notas de una sola vez. El aprendizaje es cíclico y aprenderás nueva información cuando repases y revises el conocimiento anterior.

Siempre puedes revisar tus notas después de terminar el Desafío y agregar más cosas a medida que vayas mejorando. Por el momento, es importante que disfrutes el proceso de aprendizaje y mantengas el impulso.

Te invitamos a compartir tus notas con la comunidad. Al compartir tus pensamientos e ideas podrías inspirar a los demás.

CONSEJO: Te recomendamos que imprimas estas páginas y escribas tus notas a mano. Obtendrás mejores resultados, porque escribir a mano nos motiva a ser más selectivos y quedarnos con lo más importante.

Actividad del día

Las experiencias más transformadoras provienen de poner en práctica lo que sabes y reflexionar sobre lo que has aprendido. Prepárate, porque en este Desafío Lisa te enseñará con actividades grandes y pequeñas.

Usa el espacio en la sección de Actividad del día como un **apartado opcional** donde anotar todas tus reflexiones, preparaciones, lluvia de ideas o lecciones.

Si lo prefieres, puedes usar tu propio diario, pero imaginamos que quizás querrías un espacio donde reunir todas tus notas y lecciones para revisarlas fácilmente. ;)



DÍA 1 - El poder de tu voz: su impacto, uso y propósito

1. La mayoría de nosotros nunca hemos usado el máximo potencial de nuestra voz.
2. Estás aquí porque deseas y mereces conocer y usar todo el potencial de tu voz.
3. Como ser humano, la capacidad de hablar es clave para satisfacer tus necesidades y cumplir tus deseos más grandes.

Escribe tus propias notas



DÍA 1 - Actividad del día

Escribe y comparte con la Tribu:

- Tres cosas que te emocione aprender en este Desafío.
- Tres áreas en las que necesitas ayuda.
- Un compromiso para los siguientes 31 días.



DÍA 2 – Descubre y usa tu voz

1. Tu voz es tan única como tu ADN y ha llegado el momento de que la descubras, te comuniques libremente y expreses lo que deseas.
2. Eres responsable de lo que dices y de cómo es recibido. Recuerda que tu voz puede llevar alegría o acabar con ella.
3. Estás aquí para descubrir tu voz y cómo usar su poder.

Escribe tus propias notas



DÍA 2 – Actividad del día

Anota:

1. Escribe los nombres de 3 personas con las que tienes una comunicación maravillosa. ¿Por qué es maravillosa?
2. Escribe los nombres de 3 personas con las que tienes una comunicación tensa. ¿Por qué es tensa?
3. Escribe los nombres de 2 personas a quienes hayas revitalizado con tus palabras.
4. Escribe los nombres de 2 personas a quienes hayas afectado negativamente con tus palabras.



DÍA 3 – Usa tu voz para dar valor a las vidas de otros

1. Es importante hablar con intención para que los demás entiendan lo que quieres decir.
2. Dominar “El arte de motivar” significa inspirar nuevos pensamientos y acciones basándote en lo que es importante para el público.
3. ¿Cómo estás usando tu voz para añadir valor a todos los que se cruzan en tu camino?

Escribe tus propias notas



DÍA 3 - Actividad del día

Escribe y comparte con la Tribu: ¿a quién quieres influir con tu voz?



DÍA 4 – Encuentra tu voz más auténtica

1. Ser auténtico no es lo mismo que ser honesto. Ser auténtico significa desarrollar una presencia y ser congruente con tu verdad al desnudo.
2. Para dar el regalo de la transparencia necesitas tiempo y valor.
3. La autenticidad no se acaba y no se apaga, sino que se enciende y tú decides vivirla y encarnarla.

Escribe tus propias notas



DÍA 4 - Actividad del día

Escribe 4 cosas que hayas descubierto de ti mismo durante el ejercicio del espejo.



DÍA 5 - La esencia de una historia

1. Eres mejor que tus circunstancias. Si no completaste tu trabajo interno, pregúntate: "¿por qué?"
2. Muestra una experiencia a tu público. Regálale una "película oral".
3. El contenido proporciona información, pero las historias son el puente que conecta todos los corazones.
4. Todos tienen historias. Las grandes historias nacen de incidentes y se forman con la intención.

Escribe tus propias notas



DÍA 5 – Actividades del día

Escribe 3 incidentes de tu vida que puedan convertirse en una historia. Analiza los puntos clave de cada incidente y haz una lista.

[Opción para avanzados: piensa en 25 incidentes que puedan convertirse en una historia].



DÍA 6 - Habla de tu legado

1. El lenguaje da forma a tus experiencias. Tus experiencias dan forma a tu historia y tu historia te guía a tu legado.
2. ¿Qué vida debes vivir para que tu legado sea el que deseas?
3. Como ser humano, la capacidad de hablar es clave para satisfacer tus necesidades y cumplir tus deseos más grandes.

Escribe tus propias notas



DÍA 6 – Actividad del día

Escribe y comparte con la Tribu:

1. ¿Qué fue lo que sentiste?
2. ¿Quién habló en tu lugar?
3. ¿Qué dijeron?
4. ¿Por qué quieres que te recuerden que aún no hayas hecho?



DÍA 7 – Controla el miedo y la ansiedad con comunicación

1. Es normal sentir miedo o ansiedad cuando algo te importa, pero debes actuar para que esas emociones no te paralicen.
2. El miedo es solo una emoción que te avisa que debes investigar más sobre un tema específico. El miedo es una historia inventada que tú decides recrear.
3. Si tienes un público, tu trabajo es hablar e inspirar a una sola persona en muchas sillas.

Escribe tus propias notas



DÍA 7 - Actividad del día

Haz una lista de las cosas que el miedo te ha impedido hacer.



DÍA 8 – Día de asimilación

Escribe tus reflexiones sobre estos últimos 7 días. ¿Qué ideas nuevas has tenido y qué has descubierto de ti mismo?



DÍA 9 – Claridad y convicción: hablar para impactar

1. Comienza pensando en el final. Ten una idea clara del resultado que quieres y habla para conseguirlo.
2. La convicción, la humildad y la pasión son contagiosas. Permitir que tu público te vea y te escuche es el primer paso para establecer una conexión.

Escribe tus propias notas



DÍA 9 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para planear cómo presentar a la Tribu un tema que te apasione o en el que creas. Recuerda dar retroalimentación a otros 3 miembros de la Tribu. (Dos cosas que te hayan gustado y un área de oportunidad).



DÍA 10 – Confrontamor vs. confrontación

1. Sé constante en tu implementación de las técnicas para brillar cuando uses el confrontamor con otras personas.
2. La confrontación proviene de una energía que proyecta: “Yo estoy bien, tú estás mal”. Esta energía divide, rompe relaciones y acaba con la confianza.
3. El confrontamor es la intención de llegar al final de la conversación con la relación intacta, primero honrando a la otra persona y, luego, haciendo una petición sincera.

Escribe tus propias notas



DÍA 10 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para planear y reflexionar sobre tu conversación confrontamerosa siguiendo las indicaciones de Lisa.



DÍA 11 – Día de trabajo

Llegó la hora:

1. Reflexiona sobre tu trabajo frente al espejo y comparte con la Tribu de 3 a 4 oraciones sobre lo que pensaste en cada fase del ejercicio.
2. Reflexiona sobre tu conversación confrontamora si aún no lo has hecho.
3. Lee los comentarios que recibiste sobre el ejercicio de claridad y convicción del Día 9 y escribe lo que aprendiste.



DÍA 12 - ¿Qué tipo de orador eres?

1. Hay 4 tipos de oradores y entender qué tipo eres tú te ayudará a disminuir las inseguridades provocadas por las comparaciones.

Escribe tus propias notas



DÍA 12 - Actividad del día

Escribe y comparte con la Tribu:

1. ¿En qué punto te encuentras como orador?
2. ¿Qué tipo de orador quieres ser?
3. ¿Qué habilidades necesitas desarrollar para convertirte en el orador que deseas ser?



DÍA 13 – Inspiración vs. educación: haz que tu mensaje llegue al alma

1. Educar es dar información, inspirar es conmover el alma de tu público.
2. La inspiración despierta algo que estaba dormido, desafía límites, confronta la mediocridad y saca a la luz esos deseos que nunca has compartido. Revoluciona.
3. La educación y la inspiración pueden trabajar de manera interdependiente. Ve más allá de educar, inspira.

Escribe tus propias notas



DÍA 13 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para planear tus respuestas y comparte con la Tribu:

1. Siete cosas por las que estás orgulloso de ti mismo.
2. Siete cosas que te perdonas.
3. Siete compromisos contigo mismo.



DÍA 14 - Cómo crear un entorno seguro para hablar

1. Un "espacio seguro" requiere de 3 componentes.
2. Un "espacio seguro" se compone de 3 acuerdos.

Escribe tus propias notas



DÍA 14 - Actividad del día

Sigue las indicaciones de Lisa para crear un "espacio seguro". Utiliza el siguiente espacio para prepararte para compartir tus experiencias con la Tribu.



DÍA 15 - Día de asimilación

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar acerca de todo lo que has aprendido hasta ahora.



DÍA 16 – Pasa de la escucha pasiva a la activa

1. Consigue que tu público te escuche activamente creando una experiencia auditiva multinivel en 3D.
2. Existen 3 técnicas para generar escucha activa en tu público.

Escribe tus propias notas



DÍA 16 – Actividades del día

Utiliza el siguiente espacio para:

1. Escribir los nombres de, al menos, 5 personas a las que quieras invitar a tu presentación.
2. Hacer una lluvia de ideas para decidir el tema de tu presentación.



DÍA 17 - Tu cuerpo "habla"

1. Lisa recomienda mover el cuerpo para incrementar en 70% el impacto de tu mensaje.
2. Presta atención a tus manos cuando hables.
3. Involucra todo el cuerpo en tu presentación y entrégate por completo al público.

Escribe tus propias notas



DÍA 17 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para preparar tu mensaje involucrando todo tu cuerpo.



DÍA 18 – Crear diálogo vs. dar un monólogo

1. Para crear un lugar seguro necesitas una escucha activa y un entorno seguro en el que tu público sienta que es parte activa de la conversación.
2. Las relaciones surgen de un diálogo auténtico con otros que incrementa la lealtad y la confianza.
3. Un diálogo es un intercambio entre dos personas. No importa si hablas con una persona o con mil, las reglas para interactuar son las mismas.

Escribe tus propias notas



DÍA 18 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para escribir lo que has aprendido de los comentarios en tu publicación del Día 17: Tu cuerpo "habla".



DÍA 19 – Día de asimilación

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar y prepárate para compartir 3 lecciones de este viaje con la Tribu.



DÍA 20 – Trucos verbales

1. Los trucos verbales sirven para enfatizar momentos particulares de tu mensaje.
2. Existen 4 técnicas para crear trucos verbales.
3. El ritmo de tu voz le da textura a tu mensaje.

Escribe tus propias notas



DÍA 20 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para escribir lo que has aprendido al practicar los trucos verbales frente al espejo.



DÍA 21 - Comparte el "Valle" de tu vida

1. La historia de tu "Valle" se divide en 3 partes.
2. La diferencia entre un orador respetado y uno que se relaciona con el público son la transparencia y la vulnerabilidad.
3. Para construir una relación necesitas compartir los momentos difíciles de tu vida y conectar con el viaje de tu Tribu.
4. Todos tenemos muchos "Valles", así que es importante que el "Valle" que compartas esté relacionado con tu mensaje.

Escribe tus propias notas



DÍA 21 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para identificar y explicar la técnica "Muestra tu historia" después de ver uno de los vídeos de Lisa en YouTube. Recuerda compartir tus respuestas con la Tribu.



DÍA 22 – Pausa elocuente

1. La pausa elocuente es una técnica poderosa.
2. Puedes usar la pausa elocuente como complemento de los trucos verbales y siguiendo el ritmo de tu voz.
3. Es importante entender al público para poder usar la pausa elocuente con soltura.
4. Puedes usar la pausa elocuente en cualquier forma de comunicación, ya sea con una persona o con una multitud.

Escribe tus propias notas



DÍA 22 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para escribir lo que has aprendido al practicar la pausa elocuente frente al espejo.



DÍA 23 – Comparte tu historia

Para incorporar a tu discurso tantas técnicas como sea posible, Lisa recomienda lo siguiente:

1. Consigue 7 u 8 hojas de papel.
2. Escribe una técnica en cada una.
3. Coloca cada hoja frente a ti mientras practicas tu historia.
4. Practica tu historia varias veces antes de presentarla.

Escribe tus propias notas



DÍA 23 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para construir tu historia y pensar en las técnicas que usarás. Practica. Tienes 2 días para compartir tu historia con la Tribu.



DÍA 24 – Día de asimilación

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar sobre tu viaje hasta ahora.

Si aún no has compartido tu historia con la Tribu (en un vídeo de 3 minutos y medio), hazlo hoy.



DÍA 25 – Pide retroalimentación

1. La retroalimentación es clave para mejorar cualquier habilidad y vital para que funcione cualquier relación.
2. La crítica constructiva nos da la oportunidad de mejorar nuestra comunicación, estilo e impacto instantáneamente.

Escribe tus propias notas



DÍA 25 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar y darte retroalimentación a ti mismo. (Piensa en 3 cosas que haces bien y en un área de oportunidad). Esta es una actividad opcional.



DÍA 26 – Cautiva a tu audiencia

1. Para poder comunicarte más poderosamente, necesitas escuchar de manera más eficaz. Primero aborda las necesidades de tu público antes de concentrarte en las tuyas.
2. En cualquier conversación, la conexión es más poderosa si dejas de lado el "yo, yo, yo" y adoptas un enfoque "yo, nosotros, tú".

Escribe tus propias notas



DÍA 26 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para dar seguimiento a tu experiencia motivando.



DÍA 27 – Impacta en un ámbito personal

1. Las mismas técnicas que inspiran a mucha gente funcionan para inspirar a una persona o a un grupo pequeño.
2. Practica todas las técnicas tanto arriba como abajo del escenario, así la gente tendrá la misma experiencia al conocerte.

Escribe tus propias notas



DÍA 27 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para seguir planeando tu presentación. Escribe los nombres de otras 5 personas a las que quieras invitar a tu evento.



DÍA 28 – Muestra tu historia

1. "Muestra" tu historia creando una película oral. Construye el escenario de tu historia. Ubica al público en tiempo, lugar, clima, etcétera.
2. Existen varias técnicas para mostrar tu historia.
3. Una de ellas es darle textura.
4. Compartir tu historia requiere valor. Permite que otros conozcan tus experiencias de vida.

Escribe tus propias notas



DÍA 28 – Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para dar seguimiento a tu experiencia motivando.



DÍA 29 – Impacta en distintas plataformas

1. Existen muchas maneras de llevar tu mensaje a la gente: eventos en vivo, libros impresos, audiolibros, blogs, entrevistas, boletines informativos, podcasts, redes sociales y transmisiones en YouTube o Facebook.
2. Recuerda lo que te hace único para que nunca pierdas tu esencia. Aprende a estar cómodo con tu verdad incluso cuando seas exitoso.

Escribe tus propias notas



DÍA 29 – Actividades del día

Utiliza el siguiente espacio para hacer una lluvia de ideas sobre 5 modalidades para compartir tu mensaje con el mundo. Recuerda compartir tus respuestas con la Tribu.

Tus oraciones raíz para compartir son:

En los siguientes 6 meses podrán escuchar mi mensaje a través de [menciona 5 modalidades]. Pido que me apoyen con [x, y, z].



DÍA 30 – Encuentra tu ritmo único

1. La música es un lenguaje universal y su energía puede sanar.
2. La música puede usarse como herramienta nemotécnica para ayudarte a recordar algo.
3. La música agrega otro nivel de impacto, resalta el ritmo y hace despegar tu mensaje.

Escribe tus propias notas



DÍA 30 – Actividad del día

Felicidades por tu esfuerzo y por dar lo mejor de ti. ¡Pero esto aún no se acaba!

Mañana Lisa te dará un mensaje muy especial. No te lo pierdas.

Mientras tanto, puedes usar este espacio para escribir por qué estás agradecido al completar este Desafío.



Evaluación final

¡Felicitaciones! Lo lograste.

Es momento de mirar atrás y pensar en lo lejos que has llegado desde que empezaste este Desafío.

1. Haz la evaluación final.
2. Escribe la calificación de la evaluación inicial a la derecha.
3. Observa en qué áreas has tenido el mayor crecimiento.
4. Celebra y enorgullécete. Comparte tu mayor transformación con la Tribu.
¿Cómo eras antes del Desafío? ¿Cómo eres ahora?

Califica lo ciertas que son para ti las siguientes declaraciones del 1 al 10 (1 = nada verdadera; 10 = completamente verdadera)	Responde del 1 al 10.	Calificación antes del Desafío
1. Sé cuál es mi auténtica voz y cómo quiero usarla.		
2. Me siento cómodo hablando en público (en línea o en vivo).		
3. Puedo hablar con claridad y convicción.		
4. Soy capaz de tener conversaciones sensibles y compartir mis vulnerabilidades con los demás.		
5. Sé qué tipo de orador soy y aspiro ser.		
6. Sé cómo interactuar con cualquier público.		
7. Sé contar una historia.		
8. Confío en mi habilidad para inspirar y dejar huella en otros.		
9. Me siento conectado con otros.		
10. Tengo una Tribu que me apoya.		

