



## **APRENDER A COMUNICAR**

# Índice

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Cómo aprovechar al máximo el aula.                                    | 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 aula

## 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 conocerás las bases antes de enseñarte a dominar las técnicas de comunicación más poderosas.

### ¿Cómo aprendemos?

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

1. **Información:** aprendemos información que crea conocimientos. En este aula aprenderás paso a paso el método 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. La clave para transformarte es actuar.

## ¿Cómo se divide este aula?

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 ir gravando algún video.

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 esta formación 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 te animo a superar el miedo, ser constante durante toda la formación y esforzarte al máximo.

## ¿Qué pasa si fallo 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.

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 aula de comunicación. ¿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.

| <b>Califica lo ciertas que son para ti las siguientes declaraciones del 1 al 10 (1 = nada verdadera; 10 = completamente verdadera)</b> | <b>Responde del 1 al 10.</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 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 gente 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 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. | Escribe tus propias notas. Integra la información y dale significado.<br><br>¿Qué piensas de las notas de la izquierda?<br>¿Cómo se aplica esto a lo que ya sabes?<br>¿Qué puedes hacer con esta información?<br>Registra cualquier momento wow |

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. 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 te enseñarás 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:

- 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 desees.
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.
4. No te pongas a la defensiva. No te cierres. Escucha las necesidades reales de las personas.

**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?
4. Nuestra voz puede ser un don para apoyar a las personas o puede ser un arma para desanimarlas. Todo se resume a la elección intencional de cómo queremos transmitir nuestro mensaje de una forma que aporte valor a otros.

**Escribe tus propias notas**

## DÍA 3 - Actividad del día

Escribe y comparte: ¿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.
4. Detente un momento y piensa: ¿Cómo sería vivir sin tener algo que defender, nada que demostrar, ni nada que esconder?

¿Cómo sería todo si a partir de hoy vivieras así?

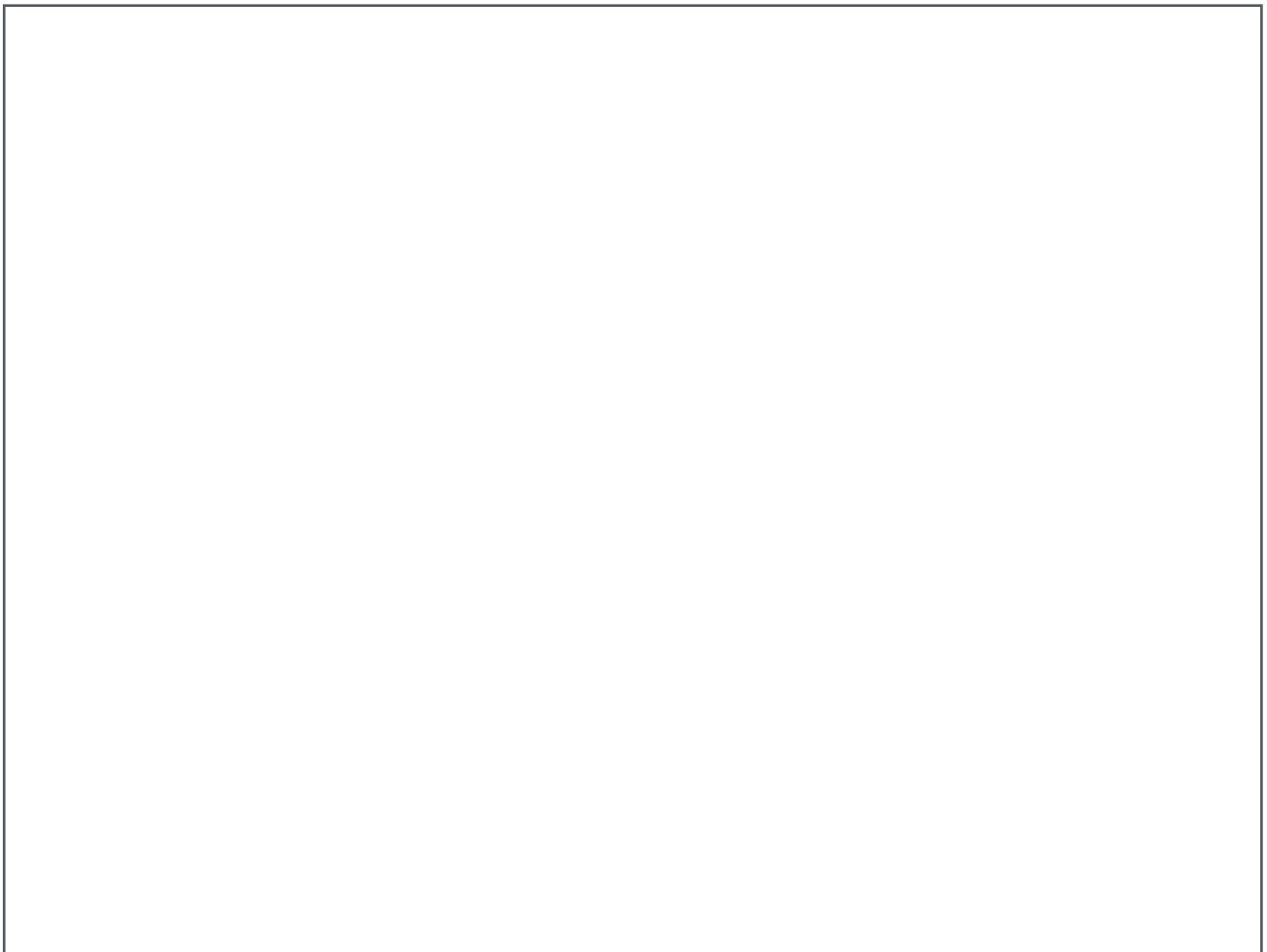
**Escribe tus propias notas**

## DÍA 4 - Actividad del día

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

Ejercicio del espejo:

- Di tu nombre+me enorgullece(di 7 cosas que te hagan sentir orgulloso)
- Di tu nombre+te perdono por...(7 cosas por las que te perdonas)
- Di tu nombre+me comprometo contigo a...(di 7 compromisos)

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the mirror exercise prompts.

## 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. No hay ninguna situación en la que una historia no eleve la experiencia. Te tomará tiempo. Tendrás que esforzarte. Pero lo lograrás

**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.

## 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?

**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

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?

Grava un video

## 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. Comienza pensando en la meta. Luego traza el camino para alcanzar el resultado
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 un video de un tema que te apasione o en el que creas. Lo compartiremos con otros alumnos y tu verás el suyo.

L

# 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.
4. Para mantener una relación sana es crucial saber que son las bandas de frenado, las señales de alto y los muros.
5. Una banda de frenado es para bajar la velocidad y hablar de lo que ha sucedido, tener una conversación confrontamorosa. ¿Qué pasa si te saltas la banda de frenado? Se vuelve una señal de alto, la relación se detiene y la distancia aumenta.

Ahí es cuando nos topamos con un muro y la relación termina. Antes de que suceda esto, debemos convertir las confrontaciones en confrontamor.

Escribe tus propias notas

# DÍA 10 - Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para planear y reflexionar sobre tu conversación confrontamorosa siguiendo las indicaciones.

¿Cómo convertir la confrontación en confrontamor?

1. Honra y reconoce a la otra persona usando los siguientes enunciados

-lo que valoro de ti es....

-lo que más respeto de ti es...

-lo que admiro de ti es....

-lo que amo de ti es....

2. Haz una petición sincera:

-Necesito que me apoyes con....

-Lo que funciona mejor para mí es....

-¿Podemos llegar a un nuevo acuerdo para....?

Toma una respiración profunda. Si tu corazón late con rapidez, debes saber que es normal, no es algo que hagas todos los días. Desprenderte de tu punto de vista requiere valentía, paciencia, escuchar con atención y un compromiso de amor y afinidad para estar presente en la relación lastimada.

Elige una relación en la que hayas tenido una ruptura en la comunicación.

Ten una conversación confrontamorosa con esa persona.

# DÍA 11 - Día de trabajo

Llegó la hora:

1. Reflexiona sobre tu trabajo frente al espejo y comparte 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.

## 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.
2. ¿Tienes la habilidad de tocar los corazones de las personas y hacerles sentir cosas que no han sentido nunca? ¿O de ayudar a las personas a levantarse y seguir avanzando hacia sus metas? ¿O puedes desglosar con maestría conceptos complejos en pequeñas partes?

Tal vez seas una mezcla de estas cosas. Saber qué tipo de orador eres te ayudará a entender qué habilidades debes desarrollar para provocar el impacto que deseas.

Eres informativo,  
motivacional, inspirador,  
transformacional???

**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. Recuerda que las palabras no sólo llegan a los oídos de las personas, sino también a sus corazones. ¿cómo puedes hacer que tus palabras despierten algo en los demás?
4. 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

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.
  - Estar dispuesto a ser auténtico y honesto.
  - Elegir palabras que busquen entablar un diálogo con los demás.
  - usar mucho el nosotros.
2. Un "espacio seguro" se compone de 3 acuerdos.
  - No hay juicios
  - no hay repercusiones
  - hay amor incondicional

**Escribe tus propias notas**

## DÍA 14 - Actividad del día

Sigue las indicaciones de arriba para crear un “espacio seguro”. Utiliza el siguiente espacio para prepararte para compartir tus experiencias gravando un video.

## DÍA 15 - Día de asimilación

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar acerca de todo lo que has aprendido hasta ahora. ¿Qué te dice tu cerebro? ¿Qué te dice tu corazón? ¿Qué te dice tu instinto?

# DÍA 16 - Pasa de la escucha pasiva a la activa

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consigue que tu público te escuche activamente creando una experiencia auditiva multinivel en 3D.</li><li>2. Existen 3 técnicas para generar escucha activa en tu público:<ul style="list-style-type: none"><li>- Avísale a tu público que esto será una experiencia activa.</li><li>- Pídele a tu público que levante la mano cuando sientan que algo es cierto para ellos.</li><li>- Establece una dinámica en la que te respondan para que se animen a sí mismos cuando algo resuene con su verdad.</li></ul></li></ol> | <p>Escribe tus propias notas</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

## DÍA 16 - Actividades del día

Utiliza el siguiente espacio para:

Programar una presentación inspiradora en la que seas el anfitrión para dentro de 3 semanas y anótalo en tu agenda

1. Escribir los nombres de, al menos, 5 personas a las quieras invitar a tu presentación.
2. Hacer una lluvia de ideas para decidir el tema de tu presentación durante 10 minutos.
3. ¿Qué sientes ahora que sabes que deberás dar un mensaje inspirador en pocas semanas?

## DÍA 17 - Tu cuerpo "habla"

---

1. Te recomiendo mover el cuerpo para incrementar en 70% el impacto de tu mensaje. Tu cuerpo no es tu único instrumento para expresar tu verdad. Tu cuerpo es la expresión poderosa y bella de lo que quieres decir.  
Nuestros cuerpos llevan al lenguaje más allá de los sonidos que producimos, para crear una conexión silenciosa con los demás.
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. Haz un video de 2 minutos en el que des un mensaje usando todo el 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.
4. Estas son algunas preguntas que te ayudarán a tener un diálogo con el público:

-¿A quién le ha pasado...?

-Levanta la mano si alguna vez...(recuerda ser honesto primero)

-¿entienden este concepto?

-¿Alguna vez en tu vida has...?

-¿Me explico? Sí, veo a muchos asintiendo

Escribe tus propias notas

## DÍA 18 - Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para escribir lo que has aprendido.

## DÍA 19 - Día de asimilación

Utiliza el siguiente espacio para reflexionar y prepárate para compartir 3 lecciones de este viaje que te hayan impactado más en un video.

## DÍA 20 - Trucos verbales

---

1. Los trucos verbales sirven para enfatizar momentos particulares de tu mensaje. No es necesario hablar más fuerte y ser más asertivo para cautivar la atención de tu público. Hay muchas otras formas de enfatizar y resaltar ciertas partes de tu mensaje.  
Puedes darle ritmo a tus palabras, decirlas de forma asertiva o bajar el volumen de tu voz para hablar casi susurrando.
2. Existen 4 técnicas para crear trucos verbales: Ralentizar el tono, hablar de forma más asertiva de lo normal (sin gritar), bajar el tono de voz y hablar casi susurrando, intensificar tu diálogo con tonos altos, aunque solo son efectivos por pocos intervalos de tiempo
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"(o caída) se divide en 3 partes:

- Primero cuentas en qué eres bueno, el gran tú, tus logros

- Después bajas a contar la época más difícil de tu vida, en la que no tenías confianza, no sabías quién eras, de caos financiero, de cualquier tipo de dificultad que hayas tenido que superar

- Por último subes de nuevo a contar todo lo aprendido y tu porqué, de lo que estás dedicándote en la actualidad.

2. Contar el valle es lo que diferencia entre un orador respetado y uno que se relaciona con el público con la transparencia y la vulnerabilidad.

2. Para construir una relación necesitas compartir los momentos difíciles de tu vida y conectar con tu público.
3. Todos tenemos muchos "Valles", así que es importante que el "Valle" que compartas esté relacionado con tu mensaje. Si es sobre negocios, elije ese, si es de amor elije uno sobre relaciones, etc....

**Escribe tus propias notas**

## DÍA 21 - Actividad del día

Utiliza el siguiente espacio para identificar y explicar la técnica "Muestra tu historia" . Elige un valle y grava un video.

## 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. Es darle a tu público espacio para asimilar tu mensaje antes de avanzar al siguiente tema.
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, recomendando 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 (3 minutos).

## DÍA 24 - Día de asimilación

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

Si aún no has compartido tu historia (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. Cautivar a tu público y dominar el arte de la motivación no significa obtener lo que quieres de ellos, sino de interesarte genuinamente y tratar de entender, para que las personas te elijan a ti. Querrán escucharte y trabajar contigo de forma natural porque ya los hiciste partícipes. Formaste una conexión y ganaste su confianza.  
  
Puedes hacer que tus palabras sean más eficaces siendo más intencional con tus silencios.
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. A partir de hoy práctica la motivación.

## 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.( Todo lo aprendido es tanto para una pareja de novios que tengas delante, cómo si te diriges por redes sociales a muchas)

**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.. Dale a tu público el regalo de llevarlos a tu mundo de experiencias, como si hubieran estado ahí contigo.
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.

Tus oraciones raíz para compartir son:

En los siguientes 6 meses podrán escuchar mi mensaje a través de [menciona 5 modalidades].

## DÍA 30 - Encuentra tu ritmo único

---

1. La música es un lenguaje universal y su energía puede sanar. No siempre hablas el mismo idioma que tu público, pero pueden entender el ritmo de tu corazón, la canción de tu alma y los movimientos de tu danza
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!

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.  
¿Cómo eras antes del Desafío? ¿Cómo eres ahora?

| <b>Califica lo ciertas que son para ti las siguientes declaraciones del 1 al 10<br/>(1 = nada verdadera; 10 = completamente verdadera)</b> | <b>Responde del 1 al 10.</b> | <b>Calificación antes del Desafío</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 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.                                                                                                          |                              |                                       |