

**ATRAVIESA
LAS 5 PUERTAS
HACIA TU
ÉXITO**



¿QUÉ ES UNLOCK?

ES LA COMUNIDAD PARA MUJERES QUE
TE COMPARTE HERRAMIENTAS PARA
QUE PUEDAS DESBLOQUEAR TU MÁXIMO
POTENCIAL EN ESTAS ÁREAS.

CONSCIENCIA

IMAGEN

EMPRENDIMIENTO

INNOVACIÓN

COMUNICACIÓN

EN UN MUNDO DE HOMBRES, NECESITAMOS ESPACIO PARA LAS MUJERES

NO ES FEMINISMO, SIGUE LEYENDO

DURANTE MILES DE AÑOS EL MUNDO HA
FUNCIONADO DESDE UN RITMO
CIRCADIANO (24 HORAS).

CUANDO LAS MUJERES FUNCIONAMOS
EN CICLOS DE 28 DIAS.

SÉ QUE ESTA INFORMACIÓN PUEDE
SONAR RARA O NUEVA PARA TÍ PERO
SIGUE LEYENDO, ESTO CAMBIA VIDAS.



**Somos cíclicas, no lineales.
Nuestra energía funciona
en ciclos de 28 días no de 24 horas.**

CICLO CIRCADIANO

VIVIMOS EN UN MUNDO REGIDO POR EL CICLO CIRCADIANO QUE ES DE 24 HORAS (MASCULINO). NO ESTAS "LOCA" POR TENER CAMBIOS DE HUMOR O DE ENERGÍA. SIMPLEMENTE FUNCIONAMOS DISTINTO.

¡NO ESTAS LOCA!

SON LOS CAMBIOS HORMONALES Y ESTÁ BIEN. NUESTRAS HORMONAS CAMBIAN CONSTANTEMENTE DURANTE NUESTRO CICLO DE 28 DIAS. ESTO HACE QUE TENGAMOS MÁS ENERGÍA EN CIERTOS DIAS, SEAMOS MÁS CREATIVAS EN OTROS Y MÁS EFICIENTES EN OTROS.

DESCANSA

PARA SER PRODUCTIVA ES NECESARIO DESCANSAR, ESCUCHAR A NUESTRO CUERPO Y HACERLE CASO. HAY MOMENTOS EN LOS QUE SOMOS MÁS SOCIABLES, MÁS POSITIVAS Y OTRAS EN LAS QUE SOMOS MÁS SOLITARIAS Y PODEMOS LLEGAR A SER BASTANTE NEGATIVAS. LO QUE ES IMPORTANTE SABER ES QUE TODO ESTO ES NORMAL.

TIENES UN PODER DENTRO DE TÍ QUE A LO MEJOR NO HAS RECONOCIDO

PARA ESO TIENES QUE OBSERVARTE

EL RITMO DE VIDA ACTUAL NOS SUGIERE
FUNCIONAR COMO MAQUINAS.

SER LA MEJOR EN TODAS LAS ÁREAS,
VERNOS ESPECTACULARES, ESTAR AL
DÍA, SER FIT, COMER SANO.

YA ME CANSÉ SOLO DE LEERLO.

¿A QUÉ NOS LLEVA ESTE RITMO?

BURN OUT, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.



**FASE
MENSTRUAL**

**FASE
LÚTEA**

**FASES DE
PRODUCTIVIDAD
FEMENINA**

**FASE
FOLICULAR**

**FASE
OVULATORIA**

A woman with curly hair and glasses is smiling and holding a white cup of coffee. The background is a soft, indoor setting.

¿PARA QUÉ TE SIRVE CONOCER CADA FASE?

PARA REALIZAR CADA ACTIVIDAD CUANDO TIENES LAS DISTINTAS ENERGÍAS Y LAS HORMONAS DISPONIBLES



FASE MENSTRUAL

DÍA 1 DE MENSTRUACIÓN

DURACIÓN 3 A 7 DÍAS

FASE MENSTRUAL

DESCANSA Y REFLEXIONA

EN ESTA FASE ENTRA LA PUERTA DE
CONSCIENCIA.

ES INDISPENSABLE DESCANSAR, BUSCAR
TIEMPO A SOLAS Y REFLEXIONAR SOBRE
EL PUNTO EN EL QUE TE ENCUENTRAS
HOY.

TE DEJO ESTAS PREGUNTAS PARA SACAR
LO MÁXIMO DE ESTA FASE.

DEL 1 AL 10 QUE TAN SATISFECHA ME
SIENTO CON MI VIDA HOY.

¿QUÉ PODRÍA MEJORAR?
¿QUÉ PUEDO SEGUIR HACIENDO IGUAL?

HACKEAR MI MENTE

TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

INNOVACIÓN

YO SÉ QUE PENSAR EN DESCANSAR TE PUEDE DAR ANSIEDAD. NOS HAN ENSEÑADO A ESTAR EN EL HACER CONSTANTE.

PERO NO TE PREOCUPES, LA TECNOLOGÍA ES UN GRAN ALIADO PARA HACERSE CARGO DE TODAS ESAS COSAS QUE TU “DEBES HACER”.

APRENDE A UTILIZAR ESTAS HERRAMIENTAS PARA PODER DELEGAR Y HACER QUE LA TECNOLOGÍA TRABAJE PARA TÍ.



SEMILLAS Y EJERCICIO

EN ESTOS DIAS AGREGA ESTAS SEMILLAS A TU ALIMENTACIÓN

LINAZA

EN ESTA FASE ES MEJOR DESCANSAR, SI QUIERES HACER ALGUNA ACTIVIDAD PUEDES CAMINAR AL AIRE LIBRE O UNA CLASE DE YIN YOGA.

FASE FOLICULAR

DÍA 1 QUE TERMINA LA MENSTRUACIÓN

DURACIÓN 7 A 10 DÍAS

FASE FOLICULAR

HORA DE EMPEZAR LA ACCIÓN

YA SABES EN DONDE ESTÁS AHORA
VAMOS A EMPEZAR A VER HACIA DÓNDE
VAS.

EN ESTA FASE ESTÁS CON MÁS ENERGÍA,
MÁS POSITIVA Y CON EMOCIÓN DE
INICIAR PROYECTOS.

¿QUÉ TE PARECE SI PLANTEAMOS METAS
Y CREAMOS ALGO EMOCIONANTE?

**¿CÓMO VES TU VIDA EN 5 AÑOS, EN 3
AÑOS, EN 1 AÑO Y EN 6 MESES?**

**NECESITO QUE SEAS MUY EXPLICITA Y
QUE TENGAS UNA META EMOCIONANTE.**

TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

CONSCIENCIA

CREENCIAS LIMITANTES. ES IMPORTANTE
HABLAR DE ELLAS EN ESTA ETAPA.

SON ESTOS PENSAMIENTOS QUE TE VAN
A HACER CREER QUE NO PUEDES.

QUE ESO QUE QUIERES LOGRAR ESTA
FUERA DE TU ALCANCE. NO ES POR QUE
TENGAS UNA MENTE QUE TE QUIERA
SABOTEAR, AL REVÉS, QUIERE
PROTEGERTE.

NO LE VAS A HACER CASO, SOLO ESCRIBE
TODOS ESOS PENSAMIENTOS QUE
LLEGUEN Y DÉJALOS IR.

TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

EMPRENDIMIENTO

SER MUY CONCRETA E IR PLANEANDO EL PASO A PASO DE CÓMO VAS A LOGRAR TUS METAS ES EL PRIMER PASO.

LA ORGANIZACIÓN DE TIEMPO ES UN SKILL MUY IMPORTANTE QUE VAS A NECESITAR AQUÍ. APRENDER A PONER PRIORIDADES Y SER CONSTANTE.

TOMAR EN CUENTA LAS FINANZAS, EN TODOS LOS SENTIDOS, INVERSIONES, COSTOS FIJOS Y PRESUPUESTOS QUE NECESITAS PARA LOGRAR TUS METAS.

SEMILLAS Y EJERCICIO

EN ESTOS DIAS AGREGA ESTAS SEMILLAS
A TU ALIMENTACIÓN

CALABAZA

EN ESTA FASE TU CUERPO TE PIDE
EJERCICIO CON MÁS INTENSIDAD.
CORRER, PILATES, CYCLING.



FASE OVULATORIA

DURACIÓN DE 3 A 4 DÍAS

FASE OVULATORIA

COMUNICA Y VENDE

EN ESTA FASE ERES SUPER SOCIABLE, LE CAES BIEN Y LE PARECES ATRACTIVA A TODXS.

POR ESO ES MOMENTO DE VENDER TU IDEA, COMUNICAR LO QUE QUIERES LOGRAR, HACER NETWORKING.

CONTACTA A POSIBLES COLABORADORES, HAZ UN LIVE O UNA CLASE PARA COMUNICAR TU PRODUCTO O SERVICIO.

INVITA A UN CAFÉ A UN POSIBLE COLABORADOR. VENDE.

TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

COMUNICACIÓN

APRENDE A COMUNICAR, A CONTAR HISTORIAS A VENDER DE UNA FORMA ORIGINAL E INFALIBLE.

QUITA LA CREENCIA DE QUE NO ERES BUENA VENDIENDO. CREA UN PRODUCTO O UN SERVICIO TAN BUENO QUE AL MOMENTO DE “VENDER” LO VEAS COMO UN FAVOR QUE LE ESTAS HACIENDO A LOS DEMÁS DE HABERLO CREADO.

COMUNICA ESE PRODUCTO O SERVICIO QUE TE HA ENAMORADO HASTA A TÍ.



SEMILLAS Y EJERCICIO

EN ESTOS DIAS AGREGA ESTAS SEMILLAS
A TU ALIMENTACIÓN

GIRASOL

EN ESTA FASE PUEDES INTENTAR ALGO
NUEVO, BAILAR, EJERCICIO INTENSO.



FASE LÚTEA

10 A 14 DÍAS

FASE LÚTEA

NO DEJES COSAS VOLANDO

EN ESTA FASE ESTAS LISTA PARA TERMINAR LO QUE EMPEZASTE.

TIENES LA ENERGÍA NECESARIA PARA PONER ORDEN EN TODO LO QUE QUEDÓ ABIERTO O VOLANDO.

REVISA QUÉ DE LO QUE HICISTE EN LOS DEMÁS CICLOS DE VERDAD TE ESTÁN LLEVANDO A DONDE QUIERES Y DALE FIN A TODAS ESAS QUE NO.

PUEDES UTILIZAR ESTAS HERRAMIENTAS PARA ORGANIZAR Y AUTOMATIZAR TODO LO QUE SE QUEDA EN TU EMPRENDIMIENTO O EMPRESA.

TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

INNOVACIÓN

APRENDE A UTILIZAR SEND PULSE.
EN ESTA PLATAFORMA PUEDES
AUTOMATIZAR CORREOS, RESPUESTAS
EN TUS REDES CON CHAT BOTS Y
CAMPAÑAS.

ADEMÁS APRENDIENDO A UTILIZAR
CHAT GPT VAS A PODER CREAR TODO EL
CONTENIDO NECESARIO PARA EL MES
SIGUIENTE Y ASÍ PODER TOMARTE UNOS
DÍAS PARA RECARGAR PILAS.

SEMILLAS Y EJERCICIO

EN ESTOS DIAS AGREGA ESTAS SEMILLAS
A TU ALIMENTACIÓN

AJONJOLI

EJERCICIOS DE FUERZA. CON MENOS
INTENSIDAD LOS ÚLTIMOS DIAS DE ESTA
FASE.



TU VEHÍCULO DE VIDA

NO OBTENEMOS LO QUE QUEREMOS

OBTENEMOS LO QUE SOMOS

TU IMAGEN

EL PRIMER PASO PARA TU ÉXITO

TU CUERPO Y TU IMAGEN SON EL VEHÍCULO QUE TE ACOMPAÑAN POR ESTE CAMINO DE LA VIDA.

TODOS LLEGAMOS A ESTE MUNDO CON UN DON ESPECIAL Y UNA MISIÓN.

TU CUERPO ES EL QUE TE ACOMPAÑA A VIVIR TODA LA EXPERIENCIA.

HOY TE INVITO A QUE EMPIECES AGRADECIENDOLE TODO LO QUE HACE POR TÍ Y QUE LO VEAS COMO UN ALIADO PARA LLEGAR A TUS METAS MÁS EMOCIONANTES.



FAKE IT TILL

YOU MAKE IT

NOS HAN ENSEÑADO A PEDIR Y
PENSAMOS QUE CUANDO ESO LLEGUE,
AHORA SI VAMOS A SER FELICES,
EXITOSOS, ALEGRES
(PONLE LA PALABRA QUE QUIERAS).

HOY TE DIGO ALGO, ASÍ NO FUNCIONA.

CAMBIA EL CHIP Y PIENSA EN ESTO:

**¿CÓMO SE VE LA PERSONA QUE TIENE
LO QUE TU QUIERES?**

¿CÓMO SE VE ESE ÉXITO PARA TI?

**¿CÓMO SE VISTE? ¿QUÉ ACTIVIDADES
HACE? ¿CUÁLES SON SUS
PENSAMIENTOS?**



TU HERRAMIENTA ALIADA EN ESTA FASE

MOOD BOARD Y LLÉVALO A LA ACCIÓN

PARA ESTE PUNTO NECESITO QUE TE PONGAS CREATIVA Y HAGAS UN COLLAGE CON FOTOS DE MUJERES QUE SE VEAN COMO TÚ TE QUIERES VER.

PARA ESTO NECESITO QUE BUSQUES FOTOS Y ELIGAS LAS QUE SE SIENTEN COMO TU TE QUIERES SENTIR. CONECTA CON EL SENTIR. TE VAS A DAR CUENTA QUE TAMBIÉN CONECTAS CON CÓMO TE QUIERES VER.

AHORA HAZ UNA LISTA DE ROPA Y ELEMENTOS QUE NECESITAS PARA EMPEZAR A CREAR TU NUEVA IMAGEN.



**TU ESTILO ES UNA FORMA
DE DECIR QUIÉN ERES SIN
TENER QUE HABLAR.**

**¿QUÉ LE ESTAS DICRIENDO AL
UNIVERSO Y AL MUNDO
ENTERO?**



FER DOMINGUEZ

SPEAKER UNLOCK 2004

CONOCE A FER

¿TU CABEZA EXPLOTÓ?

TODO ESTO ES SOLO UNA PRUBADA DE
LO QUE VAS A VER EN NUESTRO
CONGRESO **UNLOCK SUMMIT 2024.**

TIENES UNA CITA ESTE 24 Y 25 DE MAYO

EN EL MUSEO INTERNACIONAL DEL
BARROCO EN PUEBLA.

CONECTA CON **MUJERES** Y SPEAKERS
QUE ESTAN EN EL MISMO CAMINO QUE
TÚ.

Y **ATRAVIESA LAS 5 PUERTAS** QUE TE
VAN A LLEVAR A TÚ ÉXITO.

ÚNETE A NOSOTRAS

Y COMPARTE ESTE EBOOK CON
MUJERES A LAS QUE ESTA
INFORMACIÓN LES PUEDA AYUDAR.

Únete a nuestra comunidad de
Whatsapp