The Intentional Woman
La Mujer Intencional



7 Days to Reset, Reconnect & Move Forward With Purpose

7 Días para renovarte, reconectarte y avanzar con propósito

Welcome / Bienvenida

This is your seven-day appointment with yourself.
Esta es tu cita de siete días contigo misma.

This workbook is not a race. It is an invitation to pause, breathe, and reconnect with the woman you are becoming. Each day offers a short lesson and a meaningful activity — just 15–20 minutes of intentional time for you.

Este cuaderno no es una carrera. Es una invitación a pausar, respirar y reconectarte con la mujer en que te estás convirtiendo. Cada día ofrece una lección breve y una actividad significativa — solo 15–20 minutos de tiempo intencional para ti.

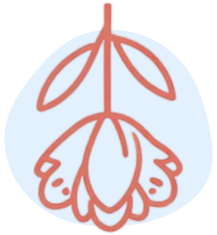
Move at your own pace. Be honest. Be gentle with yourself.
You deserve this.
Avanza a tu propio ritmo. Sé honesta. Sé amable contigo misma.
Te lo mereces.



Pause & Breathe
Pausa y respira



Reflect & Write
Reflexiona y escribe



Grow & Move Forward
Crece y avanza

How to Use It ?

Set aside 15–20 minutes each day in a quiet space. Read the mini-lesson, complete the activity, and write your reflection. This is your appointment with yourself — honor it.
My intention for these seven days

Cómo Usarlo?

Dedica 15–20 minutos cada día en un lugar tranquilo. Lee la mini-lección, completa la actividad y escribe tu reflexión. Esta es tu cita contigo misma — respétala.
Mi intención para estos siete días:



Day 1: Pause and Name Your Season.
Haz una pausa y nombra tu etapa.

Honor where you are — every season has a purpose.
Honra donde estás — cada etapa tiene un propósito.

Day 1 Activity / Actividad del Día 1

Life Check-In / Revisión de Vida ✦ For each area below, write your number (1–10). Be honest — this is your starting point, not a judgment.
Para cada área, escribe tu número (1–10). Sé honesta — este es tu punto de partida.

🌿 Energy / Energía ___
🙏 Faith / Fe ___
👨‍👩‍👧 Family / Familia ___
💼 Work / Trabajo ___
💛 Relationships / Relaciones ___
🌱 Growth / Crecimiento ___
💰 Finances / Finanzas ___
😴 Rest / Descanso ___

My Action: The area I will focus on first this week is: _____

Mi acción: El área en la que me enfocaré primero esta semana es:
_____

✦ Affirmation: "I am exactly where I need to be, and I have what it takes to grow."

✦ Afirmación:"Estoy exactamente donde necesito estar y tengo lo que se necesito para crecer."



Day 2: Clear the Mental Clutter
Despeja tu mente

Not everything you feel responsible for is actually yours to carry. Today, learn to separate what truly belongs to you from guilt and outside pressure.
No todo lo que sientes como tuyo realmente te pertenece. Hoy aprende a separar tu responsabilidad real de la culpa y la presión externa.

Day 2 Activity / Actividad Día 2

Mental Download / Descarga Mental

Write everything you're carrying right now—tasks, concerns, responsibilities, and pressure.
Escribe todo lo que estás cargando en este momento: tareas, preocupaciones, responsabilidades y presión.

Reflection / Reflexión: Which item have I been carrying that is not truly mine?
¿Qué he estado cargando que realmente no me corresponde?

Today's Action / Acción de hoy: Choose one item to release, delegate, schedule, or complete today.
Elige una cosa para soltar, delegar, programar o completar hoy.



Day 3: Reconnect With Who You Are. Reconéctate con quien eres.

Your roles matter — but they do not define the whole of you.
Tus roles importan, pero no te definen por completo.

DAY 3 ACTIVITY / DÍA 3 ACTIVIDAD

Evidence Cards: Gather proof of your strength.
Tarjetas de evidencia: Reúne pruebas de tu fortaleza.

- Card 1 — A Difficult Moment I Survived / Un momento difícil que superé:
- Card 2 — Something I Have Learned Well / Algo que he aprendido bien:
- Card 3 — A Quality Others Depend On Me For / Una cualidad en la que otros confían en mí:

My Top 3 Strengths:
Mis 3 fortalezas principales:

① _____
② _____
③ _____

Action: Share one strength with someone you trust today.

Acción: Comparte una fortaleza con alguien de confianza hoy.

Affirmation: "I am more than my roles — I am a woman of depth, resilience, and purpose.

Afirmación: Soy más que mis roles — soy una mujer de profundidad, resiliencia y propósito."



Day 4: Protect Your Energy With Boundaries
Protege tu energía con límites

Boundaries are clear communication, not rejection.
Los límites son comunicación clara, no rechazo.

Day 4 Activity: Traffic Light Boundaries

Actividad Día 4: Semáforo de Límites

Write one situation under each color. Then choose the yellow or red situation that needs your attention first.

Escribe una situación debajo de cada color. Después, elige la situación amarilla o roja que necesita tu atención primero

🟢 GREEN — CONTINUE / CONTINUAR

What feels healthy, respectful, and balanced?

¿Qué se siente saludable, respetuoso y equilibrado?

🟡 YELLOW — ADJUST / AJUSTAR

What is beginning to feel uncomfortable or exhausting?

¿Qué está comenzando a sentirse incómodo o agotador?

🔴 RED — STOP / DETENER

What is harming your peace or repeatedly crossing your limits?

¿Qué está afectando tu paz o cruzando repetidamente tus límites?





Day 5: Choose What Matters Most
Elige lo que más importa

Your values are your compass — priorities change, but values guide everything.
Tus valores son tu brújula — las prioridades cambian, pero los valores guían todo.

Day 5 Activity · Actividad Día 5

Purpose / Propósito

Your values are the principles that guide your decisions. Today, you will identify what matters most and compare it with how you currently use your time.
Tus valores son los principios que guían tus decisiones. Hoy identificarás lo que más importa y lo compararás con la manera en que utilizas tu tiempo.

Step 1: Select five values / Paso 1: Elige cinco valores

- ☐ Faith / Fe
- ☐ Family / Familia
- ☐ Health / Salud
- ☐ Peace / Paz
- ☐ Growth / Crecimiento
- ☐ Relationships / Relaciones
- ☐ Career / Carrera
- ☐ Service / Servicio
- ☐ Financial stability / Estabilidad financiera
- ☐ Creativity / Creatividad
- ☐ Leadership / Liderazgo
- ☐ Freedom / Libertad

Step 2: Choose your top three / Paso 2: Elige tus tres principales

_____

_____

_____

_____

Reflection / Reflexión

Does my schedule currently reflect these values? Why or why not?
¿Mi agenda refleja actualmente estos valores? ¿Por qué sí o por qué no?





Day 6: Take the Courageous Next Step
Da el próximo paso con valentía

Confidence doesn't come before the step — it grows because of it.
La confianza no llega antes del paso, crece gracias a él.

Day 6 Activity / Actividad Día 6

1

MY GOAL / MI META

2

MY OBSTACLE / MI OBSTÁCULO

3

MY RESISTANCE PLAN / MI PLAN DE RESISTENCIA

4

MY ACTION STEP / MI ACCIÓN

5

SET YOUR DATE & TIME / FECHA Y HORA

6

⏱️ **20 min**

AFFIRMATION: I TAKE BOLD STEPS FORWARD WITH COURAGE AND FAITH.

AVANZO CON VALENTÍA Y FE.

HONOR YOUR GROWTH

Honra tu crecimiento

You made it through 7 days. Take a moment to reflect on how far you've come. Answer each prompt with honesty and gratitude.

Llegaste al día 7. Tómate un momento para reflexionar sobre tu camino.

📖 Most important lesson learned - Lección más importante aprendida: _____

🕊️ Something I released - Algo que solté: _____

✅ A decision I made - Una decisión que tomé: _____

🌟 A moment I'm proud of - Un momento del que estoy orgullosa: _____

✨ Affirmation: I am intentional, I am growing, and I am enough. - Soy intencional, estoy creciendo y soy suficiente.

WEEKLY RESET

Reinicio Semanal

① What went well this week? / ¿Qué salió bien esta semana?
② What drained my energy? / ¿Qué agotó mi energía?
③ What am I grateful for? / ¿Por qué estoy agradecida?
④ What do I need to release? / ¿Qué necesito soltar?
⑤ What is my focus next week? / ¿Cuál es mi enfoque la próxima semana?

Come back to these 5 questions every week to stay grounded and intentional.

Regresa a estas 5 preguntas cada semana para mantenerte enfocada e intencional.

IF SEVEN INTENTIONAL DAYS HELPED YOU SEE YOUR LIFE DIFFERENTLY, IMAGINE WHAT WE COULD ACCOMPLISH TOGETHER.
SI SIETE DÍAS DE INTENCIÓN TE AYUDARON A VER TU VIDA DE UNA MANERA DIFERENTE, IMAGINA LO QUE PODRÍAMOS LOGRAR JUNTAS.

MENTORSHIP INVITATION

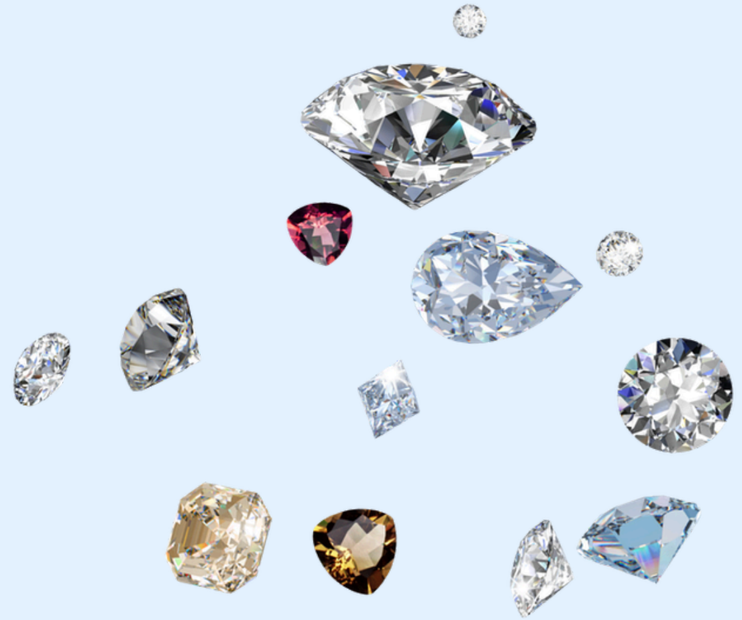
YOU DON'T HAVE TO FIGURE OUT YOUR NEXT SEASON ALONE. LET'S CREATE A PERSONALIZED PLAN FOR YOUR CONFIDENCE, GROWTH, AND PURPOSE.

NO TIENES QUE DESCUBRIR SOLA TU PRÓXIMA ETAPA. JUNTAS PODEMOS CREAR UN PLAN PERSONALIZADO PARA TU CONFIANZA, CRECIMIENTO Y PROPÓSITO.

CALL TO ACTION

READY FOR YOUR NEXT STEP? LET'S BEGIN YOUR MENTORSHIP JOURNEY.
¿LISTA PARA TU PRÓXIMO PASO? COMENCEMOS TU PROCESO DE MENTORÍA.





CELESTE ALDABA | CHRISTIAN LEADER & MENTOR
CELESTE.ALDABA@OUTLOOK.COM