

Tu centro ¿te cuida o te consume?

Checklist de consciencia para profesionales que ya no quieren ir en automático.



Este test no es para diagnosticar tu negocio. Es para que te escuches, te observes y pongas palabras a eso que vienes sintiendo... pero aún no te habías permitido mirar.

En cada afirmación, marca **Verdadero** o **Falso** según te sientas reflejada, y al final verás el resultado.

Además del "porqué es importante" de cada punto, esta versión incluye una micro-acción de 10 minutos para cada afirmación: no solo para que te observes, también para que muevas algo hoy mismo.



Como tú, ella también aprendió a sostenerlo todo... menos a mirarse a sí misma.

1 DE 10

Mi agenda está llena, pero mi cuenta no lo refleja

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Calcula tu beneficio real por hora esta semana: $(\text{ingresos} - \text{costes}) \div \text{horas trabajadas}$.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Trabajar mucho no garantiza ingresos reales si tus precios no están bien calculados, tus servicios no están pensados para ser rentables, o si no estás diferenciando ingreso de beneficio.

OJO: una agenda llena no siempre es una señal de éxito. Puede ser una trampa disfrazada de validación.

... Impulser Academy

2 DE 10

¿Tu negocio no funciona sin ti?

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Identifica una tarea que solo haces tú y prueba a documentarla o delegarla esta semana.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Cuando tu negocio depende 100% de tu presencia, no es un negocio... es un empleo mal pagado. Esta dependencia genera ansiedad y limita cualquier intento de crecimiento profesional o descanso real.

OJO: la autonomía no es un lujo. Es una necesidad para que tu centro te sostenga y no te consuma.

... Impulser Academy

3 DE 10

No sé con claridad cuánto gano, gasto o pierdo

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Apunta hoy mismo tus 3 mayores gastos fijos, aunque sea a ojo.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La mayoría evita mirar los números por miedo a lo que puede encontrar. Pero sin claridad financiera, estás conduciendo a ciegas. No se trata de ser contable, sino de tener control.

OJO: mirar los números no da miedo. Lo que da miedo es no saber dónde estás parada.

... Impulxer Academy

4 DE 10

Me cuesta decir que no, subir precios o poner límites

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Elige un servicio y sube su precio un 10% en tu próxima actualización de tarifas.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Tu relación con el negocio refleja tu relación contigo. Si no valoras tu tiempo, tu energía y tu servicio, es probable que tampoco lo haga tu clienta. Un negocio rentable empieza con tu autoestima profesional.

OJO: cobrar lo justo no es abusar. Es respetarte.

... Impulxer Academy

Estoy perdiendo la motivación... pero me da miedo admitirlo

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Identifica una sola tarea de esta semana que puedas eliminar o delegar.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

El cansancio emocional es una señal. No se trata de dejar todo, sino de volver a organizar con sentido. El entusiasmo no se recupera haciendo más, sino haciendo diferente.

OJO: no estás agotada por falta de pasión, sino por exceso de carga mal distribuida.

... Impulxer Academy



Vas por la mitad. Cada verdadero que te reconoces es una grieta que dejas de ignorar.

Nombrarlo no te hace débil. Te hace consciente. Y consciente es el primer paso para cambiarlo.

6 DE 10

Cada vez siento que empiezo de cero y todo depende de mí

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Escribe el primer paso de un proceso que repites cada semana, para no reinventarlo la próxima vez.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La falta de estructura te obliga a reinventarte constantemente, lo que puede agotar tu energía mental y emocional. Si tu negocio no tiene un sistema de captación, fidelización y previsión, vivirás en modo supervivencia.

OJO: no necesitas más fuerza de voluntad. Necesitas un sistema que trabaje para ti.

... Impulser Academy

7 DE 10

No tengo ni idea de en qué se me va el dinero

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Revisa tu última factura de gastos variables y marca qué aporta y qué no.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Los ingresos entran, pero se diluyen en gastos invisibles. No tener una gestión clara de tus costes, márgenes y prioridades impide que tomes decisiones con estrategia.

OJO: no puedes mejorar lo que no entiendes. Y no puedes sostener tu centro si no sabes cuánto te cuesta mantenerlo.

... Impulser Academy

8 DE 10

No tengo tiempo ni energía para pensar en mi negocio con calma

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Bloquea 30 minutos esta semana solo para mirar tu negocio, sin atender a nadie.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Estar todo el día haciendo te impide pensar, planificar y decidir con perspectiva. Ese bucle de hacer sin parar te aleja de crecer y te sumerge en el caos.

OJO: no necesitas hacer más. Necesitas pensar mejor. El salto de profesional a empresaria empieza cuando dejas de reaccionar y empiezas a decidir.

... Impulser Academy

9 DE 10

Siento que publico sin estrategia y siempre estoy improvisando

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Elige tus 3 temáticas clave de contenido para el próximo mes.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

El marketing no debería quitarte el sueño. Publicar sin rumbo solo agota tu energía y apaga tu visibilidad. Sin estrategia, lo urgente tapa lo importante... y tus mensajes se pierden en el ruido.

OJO: no es publicar por publicar. Es conectar con intención y propósito.

... Impulser Academy

Me cuesta visualizar mi negocio a un año vista

Verdadero

Falso

MICRO-ACCIÓN

Escribe una sola frase de cómo quieres que sea tu negocio dentro de 12 meses.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Si no tienes una visión clara de a dónde quieres ir, cualquier camino parece bueno... hasta que te das cuenta de que estás dando vueltas en círculo.

OJO: tu centro necesita dirección. Y tú, permiso para pensar en grande.



VERDADEROS MARCADOS DE 10

0-2 verdaderos — Base sólida

Tu negocio tiene una base sana. Cuidado con la complacencia: revísalo cada trimestre para que no se cuelen grietas sin que las veas venir.

3-5 verdaderos — Alerta temprana

Todavía tienes margen de maniobra. Este es el mejor momento para actuar, antes de que el desgaste se vuelva crónico.

6-10 verdaderos — Reseteo profundo

Eso no es casualidad. Es una señal clara de que tu negocio necesita un reseteo profundo. Y tú, una nueva forma de sostenerlo.

No estás sola. Lo que ocurre no es que estés perdida: es que has sostenido demasiado tiempo sola, sin estructura ni acompañamiento. No necesitas hacerlo mejor. Necesitas hacerlo diferente.

↓ **Sigue leyendo — esto es para ti**

TU NEGOCIO NO TIENE POR QUÉ SER TAN AGOTADOR

evolution ESTETIC

EVENTO 100 % PRESENCIAL

16, 17 y 18 de Octubre · Teatro Albéniz, Madrid



Parte del elenco de ponentes de Estetic Evolution 2026

Este checklist te ha ayudado a ponerle nombre a lo que sentías. **Estetic Evolution** es el lugar donde, en 3 días, transformas cada "verdadero" en un plan concreto, junto a **Víctor Küppers, Jesús Peral, Mónica Galán Bravo, Esmeralda Gómez López, Carlos Gil, Adrián Izquierdo, Ágata Puig, Elisabeth Álvarez y Sonia Boost.**

Últimas entradas 2x1 — el pack de 5 regalos exclusivos se reduce en cuanto se agote.

~~99€~~ **39€** Entrada ~~249€~~ **119€** Entrada VIP

Reservar mi entrada 2x1

Ver entrada VIP

Con 5 regalos exclusivos incluidos: Diagnóstico de Dependencia Empresarial, La Caja Negra de tu Negocio, El sistema para dejar de ser imprescindible, Taller Estratégico y Factor Sorpresa.

Estetic Evolution · 16, 17 y 18 de Octubre · Teatro Albéniz, Madrid

... Impulser Academy