CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

MUY LUNES CLUB

8 días para descubrir qué podés enseñar y convertirlo en tu negocio

Del 4 al 11 de noviembre

Este cuadernillo es de:

_____

Cada mañana te llega un audio con la explicación. Escuchalo y completá acá los ejercicios del día, del 1 al 7. El día 8 nos vemos en vivo.

Rona Suk



HOLA, SOY

Rona Suk

@ronasuk

Durante 17 años trabajé en multinacionales. Tenía un buen sueldo y un cargo que sonaba importante, pero estaba viviendo una vida que no era mía.

Todo cambió cuando me animé a enseñar eso que sabía hacer y que mis compañeras me pedían todo el tiempo. Hace 10 años que vivo de eso.

En este tiempo ayudé a miles de mujeres a construir sus propios negocios, y hoy tengo una comunidad de más de 100.000 mujeres.

También escribí MUY LUNES, el libro que ya acompañó a cientos de mujeres a reinventarse.

Si hoy estás en un trabajo que no elegiste, te entiendo: yo también estuve ahí. Esta semana vamos a encontrar juntas eso que sabés hacer, eso que ayudaría a otras, eso que podes convertir en un negocio.

DÍA 1 · MIÉRCOLES 04/11

Tu talento

Encontrar algo que puedas enseñarle a otra persona.

EJERCICIO 1 ¿Para qué me buscan?

Lo que me preguntan siempre mis amigas, mi familia, mis compañeras.

EJERCICIO 2 ¿A quién ya ayudé?

Con qué ayudé	A quién (nombre)

EJERCICIO 3 ¿Qué podría enseñar?

Podría enseñarle a otra persona a…

> **Para reforzar:** capítulo 2 de mi libro MUY LUNES, "Tu don, tu solución".
> **Compartí en el grupo:** tu frase "Podría enseñarle a otra persona a…".

DÍA 2 · JUEVES 05/11

Tu foto de hoy

Reconocer lo que ya no querés y cómo sería vivir de enseñar lo que sabés.

EJERCICIO 1 Mi diagnóstico

¿Me levanto con ganas o esperando que llegue el viernes?

¿Siento que estoy creciendo o que repito lo mismo todos los días?

Si no necesitara el dinero, ¿seguiría haciendo lo que hago hoy?

EJERCICIOS 2 Y 3 Ya no quiero / Sí quiero

A la izquierda, lo que ya no querés. A la derecha, un lunes viviendo de enseñar lo que sabés.

Ya no quiero	Sí quiero

Para reforzar: capítulo 1 de mi libro MUY LUNES, "Despertar del piloto automático".
Compartí en el grupo: una cosa de tu columna "Ya no quiero".

DÍA 3 · VIERNES 06/11

Tus habilidades

Ordenar todo lo que sabés y podés enseñar.

EJERCICIO 1 Mis cuatro fuentes

En tu trabajo, escribilo como habilidad: no "atiendo el teléfono", sino "resuelvo problemas de clientes".

Lo que estudié	Mi trabajo	Mis hobbies	Lo que viví o superé

EJERCICIO 2 ¿A quién ya ayudé con esto?

EJERCICIO 3 Mis estrellas

Lo que me gusta y puedo enseñar. Sumá lo del día 1.

Para reforzar: capítulo 1 de mi libro MUY LUNES, "Lo que hoy no te gusta es el puente hacia tu libertad".

Compartí en el grupo: tu estrella más fuerte en una línea.

DÍA 4 · SÁBADO 07/11

Tus miedos

Mirar de frente lo que te frena para enseñar lo que sabés.

EJERCICIOS 1, 2 Y 3 Mis miedos

1. Escribí cada miedo. 2. Marcá H si es un hecho o S si es una suposición. 3. Dale vuelta a la pregunta.

Mi miedo	H / S	La pregunta, dada vuelta

Ejemplo: "¿Quién soy yo para enseñar?" → "¿A quién ya ayudé y qué le sirvió?"

Para reforzar: capítulo 3 de mi libro MUY LUNES, "Tus miedos no pagan las cuentas".

Compartí en el grupo: una pregunta que diste vuelta.

DÍA 5 · DOMINGO 08/11

Tu público

Descubrir a quién le podés enseñar, empezando por las personas que ya ayudaste.

EJERCICIO 1 Las que ya ayudé

¿Qué tienen en común? Edad, momento de vida, lo que les pasaba.

EJERCICIO 2 ¿Qué le duele?

Con sus palabras, como se lo diría a una amiga.

EJERCICIO 3 ¿Qué quiere aprender?

Le enseñaría a…

> **Para reforzar:** capítulo 4 de mi libro MUY LUNES, "Las vidrieras no se llenan solas".
> **Compartí en el grupo:** a quién le enseñarías, en una línea.

DÍA 6 · LUNES 09/11

Tu proyecto

Poner en una frase qué enseñás y a quién, y armar tu método.

EJERCICIO 1 Mi frase

Versión 1: Enseño a _____ a _____

Versión 2: Enseño a _____ a _____

Versión 3: Enseño a _____ a _____

EJERCICIO 2 Antes y después

Antes de aprender conmigo, se siente…	Después, se siente…

EJERCICIO 3 El borrador de mi método

Los pasos para llevarla del antes al después.

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Paso 5

Para reforzar: capítulo 2 de mi libro MUY LUNES, desde "Verbo más transformación" hasta el final.

Compartí en el grupo: tu frase.

DÍA 7 · MARTES 10/11

Tu plan

Juntar todo en una frase, ponerte un primer objetivo y ver qué te falta.

EJERCICIO 1 Todo en una frase

Enseño a

a

Ya ayudé a

Y lo hago para dejar de

EJERCICIO 2 Mi primer resultado en 30 días

Con un número y una fecha.

EJERCICIO 3 Lo que me falta

	Sí	No
¿Sé organizar mi proyecto como una empresa, con objetivos, tiempos y números?	☐	☐
¿Tengo clara mi marca personal: cómo quiero que me vean?	☐	☐
¿Sé exactamente a quién le hablo (mi nicho)?	☐	☐
¿Tengo claro mi propósito: para qué hago esto?	☐	☐
¿Sé armar mi biografía de Instagram y contar mi historia?	☐	☐
¿Sé qué publicar en Instagram para que me conozcan y me elijan?	☐	☐
¿Sé qué producto digital puedo crear con lo que sé?	☐	☐
¿Sé cómo armar mi curso, taller o guía paso a paso?	☐	☐
¿Sé cómo conseguir mis primeras alumnas?	☐	☐
¿Sé cómo vender sin sentir que estoy "vendiendo"?	☐	☐
¿Sé armar un sistema que venda aunque no esté conectada?	☐	☐
¿Sé cuánto cobrar y de qué forma vender?	☐	☐

¿Marcaste más NO que SÍ?

Sumate mañana a la masterclass en vivo: ese es el camino que te voy a mostrar.

Miércoles 11/11 · [HORA] · No queda grabada

Para reforzar: capítulos 6 y 7 de mi libro MUY LUNES.

Compartí en el grupo: tu primer resultado.

DÍA 8 · MIÉRCOLES 11/11

Tu negocio

Masterclass en vivo · [HORA] · No queda grabada. Traé este cuadernillo completo.

Mis notas de la masterclass



¿Todavía no tenés mi libro?

MUY LUNES · Una guía para reinventarte y diseñar el trabajo de tus sueños

Del 4 al 11 de noviembre, envío gratis a todo el país

QUIERO MI LIBRO →

Si querés comprarlo, tocá el botón y te lleva directo.