

---

GRACIAS DIOS – UNIVERSO – VIDA

---

DEPENDE(TI)



# GRATITUD PARA MI MEJOR VERSIÓN

Mi **gratitud** es la **vibración** que atrae la **abundancia** a mi vida. **Agradezco por cada recurso**, por cada oportunidad, **por cada momento** de éxito, y por la **abundancia** que fluye hacia mí de manera constante. **Estoy en armonía** con la **prosperidad**, y todo lo que deseo **está llegando a mí**.

---

---

# GRACIAS

"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó".

Bienvenida, bienvenido a "Gratitud para mi mejor versión" el objetivo de este diario es ayudarte a iniciar con este hábito y estilo de vida que me ha ayudado a ser un hombre más feliz, consciente, resiliente y abundante.

Nuestra mejor versión nace en la capacidad que tengamos para ver más allá de creencias y conductas aprendidas o heredadas, esas que nos alejan del crecimiento, la sanación y nuestro verdadero potencial.

Sin romantizar, tu sanación y mejor versión pasará por un proceso de destrucción, donde romperás con patrones, lenguajes, limitaciones, pensamientos, creencias y expectativas.

Durante estos 31 días descubrirás que todas las limitaciones que tienes han sido construidas por tu visión del mundo, y para sentirte más abundante primero debes trabajar en ese estado de consciencia que te hace ver el mundo de cierta manera.

Todos quieren un cambio, pero nadie quiere cambiar, comprométete contigo este mes para abrir los ojos a todas las bendiciones que no sabías que tenías en tu vida y todo el potencial que no habías descubierto antes.

Nuestra visión del mundo es construida por los pilares del ser: declaraciones, creencias, cultura, pensamientos, cuerpo emocional y lenguaje. Estos rigen las fronteras de lo que define y aprisiona nuestro interior.

Comencemos hoy a hacer ese cambio.

---

---

# ¿CÓMO SER MÁS AGRADECIDO?

Ser agradecido nos hace más felices. Hay dos clases de gratitud: la condicional y la incondicional. La primera consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como uno espera. Como no siempre es así, acaba siendo una emoción esquivada y poco duradera. La segunda consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin que haya ocurrido nada especial; es decir: estar agradecido por todo y por nada a la vez. Y al no estar condicionada por ningún otro acontecimiento, esta actitud es la precursora de la felicidad y el éxito personal en la vida.

*Cuanta más gratitud sientas, más feliz serás y tu vida cambiará más rápido” Rhonda Byrne*

Felicidad y salud van de la mano, y la gratitud es un potente imán para ambas.

## ¿Cómo empezar?

- 1. Diario de gratitud:** basta con dedicarle entre 5 y 10 minutos a poner qué han sido aquellas cosas que nos han hecho sentirnos bien y que agradecemos que hayan ocurrido.
  - 2. Valora las pequeñas cosas de la vida:** son muchos los pequeños momentos de nuestra vida cotidiana que, aunque de apariencia poco importante, influyen en nuestro bienestar.
  - 3. Toma consciencia de las cosas buenas de tu vida:** empieza a tomar consciencia de las cosas por las que te sientes agradecido e identifícalas. Conéctese con los pequeños detalles cotidianos de tu vida y toma consciencia de las cosas buenas que, a veces, puedes dar por sentadas.
  - 4. Pon en práctica rituales de agradecimiento:** algunas personas dan las gracias antes de una comida. Hacer una pausa para dar las gracias antes de comer no tiene que ser un acto religioso. Es un hábito sencillo que nos ayuda a tomar consciencia del privilegio que significa tener comida sobre la mesa y valorarlo.
-

---

## **¿CÓMO USAR ESTE DIARIO EN FÍSICO?**

Compra papel reciclado, blanco o de tu color favorito e imprime todo el diario. Puedes ocupar 35 hojas e imprimir de ambos lados. Engargola las hojas en una papelería o compra una carpeta para agregar y repetir las hojas que necesites.

Si compras la carpeta (pequeña, para 100 hojas) asegúrate de comprar una perforadora pequeña para poder colocar cada hoja fácilmente.

---

Hoy comienza mi viaje, soy  
consciente y estoy avanzando  
desde un lugar de amor.



# Cuidado personal

Lo puedes hacer a tu gusto

## IDEAS

<i>haz una caminata</i>	<i>escucha un audiolibro</i>	<i>lee 10 páginas</i>	<i>cómprate flores o algo que te guste</i>	<i>tómate un descanso de redes sociales</i>	<i>planea tu semana</i>
<i>baila en tu habitación</i>	<i>limpia tu espacio</i>	<i>llama y pasa tiempo con tu familia</i>	<i>medita</i>	<i>prepara tu desayuno favorito</i>	<i>mira un maratón de tu comedia favorita</i>
<i>Hazte un skin care</i>	<i>ten una sesión de ejercicios intensa.</i>	<i>pasa 10 minutos diarios al aire libre.</i>	<i>habla con alguien sobre tus miedos</i>	<i>celebra un pequeño logro</i>	<i>ve de paseo en la naturaleza</i>
<i>toma un vaso con agua agradeciendo por lo que tienes</i>	<i>toma un baño relajante</i>	<i>Journaling (escribir tus pensamientos)</i>	<i>ve a terapia</i>	<i>estudia un tema que te interese en youtube</i>	<i>repite tus afirmaciones con intención alegre</i>
<i>hazte un postre o cocínate con amor</i>	<i>hidrata tu cabello con una mascarilla o anda a la barbería</i>	<i>di no a algo que no quieres hacer</i>	<i>rodéate de personas que te apoyan</i>	<i>habla sobre el perdón</i>	<i>haz un mapa de ensueños con imágenes</i>

# 12 LEYES DEL UNIVERSO

## LEY DE LA UNIDAD DIVINA

Todo está conectado. Cada elección, palabra, deseo y creencia que tengas también tendrá un impacto en el mundo y en las personas en tu vida.

## LEY DE LA VIBRACIÓN

Todo vibra. Cada partícula en el universo está en constante movimiento y constantemente transporta energía. Esto se aplica a enormes partes del universo, como a la silla debajo de ti.

## LEY DE LA CORRESPONDENCIA

Como es arriba, es abajo. Los patrones se repiten en todo el universo, y que los patrones prominentes también se pueden encontrar repitiendo en una escala muy pequeña.

## LEY DE LA ATRACCIÓN

Lo semejante atrae a lo semejante. Para tener las cosas que desees en la vida, tienes que aprender a vibrar en la misma frecuencia que estas cosas.

## LEY DE LA ACCIÓN INSPIRADA

Necesitamos tomar medidas para lograr algo. Debemos perseguir activamente nuestros objetivos.

## LEY DE LA TRANSMUTACIÓN PERPETUA DE LA ENERGÍA

Todo siempre está cambiando. No puedes ver todos estos cambios porque muchos de ellos existen a nivel celular o atómico, pero continúan independientemente

## LEY DE LA CAUSA Y EFECTO

La ley del karma. Todas las acciones tienen una reacción correspondiente.

## LEY DE LA COMPENSACIÓN

Nos dice que debemos perseguir activamente nuestros objetivos.

## LEY DE LA RELATIVIDAD

Todo es neutral, todo es relativo. Entonces, ninguna persona en particular, experiencia, emoción o acción se evalúa como buena o mala hasta que la mires en comparación con otra cosa.

## LEY DE LA POLARIDAD

Todo tiene un opuesto. Absolutamente todo tiene un opuesto y que es la misma existencia de estos opuestos lo que nos permite entender nuestra vida.

## LEY DEL GÉNERO

Masculino y femenino. Tiene muy poco que ver con el sexo biológico. Más bien, se refiere al hecho de que hay dos tipos principales de energía. Puedes pensar en ellos como masculinos y femeninos, como yin y yang, o como ánima y animus.

## LEY DEL RITMO

Todo se mueve en un ciclo. A veces llamada Ley del Movimiento Perpetuo, la Ley del Ritmo se enfoca en el movimiento. En particular, se refiere al hecho de que todas las cosas vienen en ciclos.

# MÉTODOS DE MANIFESTACIÓN

## **Escritura**

En tu libreta empieza a agradecer por esas cosas que ya tienes y por las que quieres manifestar como si ya las tuvieras. Puedes escribir en presente como si estuviera pasando en ese instante listas de las cosas que desean manifestar. Puedes hacerlo como más te funcione pero lo más importante es escribir en presente.

## **Visualización**

Es importante tratar de visualizar todo, desde cómo estas vestida, lo que estás haciendo, la hora del día, cómo es el lugar donde te encuentras, con que personas estas y sentir como si lo estuvieras viviendo en ese momento, y la clave y lo más importante es la emoción, visualizar con la misma emoción de cómo te gustaría estar.

## **Afirmaciones**

En vez de usar "quiero", usa "tengo".  
En vez de usar "voy a", usa "soy/estoy".  
Declara y escribe tus afirmaciones en presente y que describan un resultado positivo. Evita usar la palabra "NO".

## **Método 369**

Requiere que escriba una afirmación 3 veces por la mañana, 6 veces por la tarde y 9 veces por la noche. Este ritual debe seguirse durante 45 días.

## **Método 55X5**

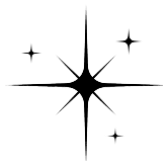
El método 55×5 requiere que escribas una afirmación 55 veces por 5 días para manifestar tu deseo.

## **Scripting**

Consiste en describir la experiencia que te gustaría manifestar como si ya hubiera sucedido. Solo necesitas crear un script una vez por deseo. No se trata de la cantidad, se trata de la calidad.

# INICIO DE MES

Durante los próximos 30 días, te invito a que nos enfoquemos en el poder de la gratitud y en cómo esta práctica puede transformar tu vida. Cada día, tendrás una actividad especial para conectarte más profundamente contigo, con tus sueños y con lo que deseas atraer. A lo largo de este mes, vamos a fortalecer nuestra mente y energía para manifestar todo lo que hemos estado esperando.



# Autocuidado

## *Autocuidado del mes*

Emocional

*priorizar mi paz  
journaling  
terapia  
hablarme con amor*

Intelectual

*educarme  
revisar objetivos  
leer  
retos personales*

Físico

*ejercicio  
alimentación  
skincare  
descanso*

Espiritual

*meditación  
gratitud  
afirmaciones  
naturaleza*

¿QUE IDEAS DE AUTOCUIDADO TIENES ESTE MES?

Emocional

Intelectual

Físico

Espiritual

1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____

---

# PLAN DE MANIFESTACIÓN

## PLAN DE MANIFESTACIÓN

Bienvenida a tu espacio de manifestación, donde transformarás tus sueños en una realidad, mediante claridad, intención y acción. Tómate tu tiempo para escribir con intención, sentir cada palabra y visualizar cómo se materializan tus deseos en tu vida. Usa este plan como una guía para recordarte que eres capaz de crear la realidad que deseas.

**En esta sección tendrás 7 páginas de trabajo donde escribirás 7 cosas que deseas manifestar este año.**

La primera página es de ejemplo para que tengas una referencia de cómo llenar cada página.

**Yo manifiesto:** En este espacio, escribe lo que deseas manifestar en tu vida. Utiliza un lenguaje en tiempo presente, como si ya estuviera sucediendo. Sé específica y positiva. Debes decir qué quieres, en qué tiempo, a través de qué y para qué lo quieres.

**Mi afirmación:** Escribe una afirmación positiva y poderosa con todos los detalles, que refleje lo que deseas manifestar. Puede ser una frase en tiempo presente, como si ya estuviera sucediendo.

**Pasos de acción:** Aquí, escribe las acciones específicas que vas a tomar para acercarte a tu manifestación. Es importante que sean pasos concretos y alcanzables.

**Visualización, yo soy, yo siento, yo tengo:** Visualiza tu objetivo como si ya estuviera cumplido. **Yo soy:** ¿Quién eres ahora que has manifestado lo que deseas? Ejemplo: "Yo soy una persona exitosa y llena de abundancia". **Yo siento:** ¿Qué sientes al haberlo logrado? Ejemplo: "Yo siento gratitud, paz y emoción por el éxito que estoy experimentando". **Yo tengo:** ¿Qué has logrado al manifestar tu objetivo? Ejemplo: "Yo tengo un negocio próspero y una vida equilibrada".

**Creencias limitantes:** Aquí, escribe las creencias que sabes que te han estado limitando. Reflexiona sobre lo que piensas o sientes que te ha impedido avanzar.

**Cosas que agradezco:** Haz una lista de al menos 5 cosas por las que estás agradecida en este momento.

---

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: ganar \$10.000 USD en los próximos 3 meses, a través de  
la venta de mi curso digital "Crea en Abundancia", y utilizar un 40% para invertir en  
programas de coaching y eventos que me ayuden a seguir creciendo mi negocio digital  
y el otro 60% para mi fondo de ahorro, familia y deudas.

## Mi afirmación:

"Yo soy una imán para la abundancia. Cada día, mis ventas aumentan de manera constante y fluida. Mi curso 'Crea en Abundancia' llega a muchas personas, transformando vidas y generando el impacto que deseo. Gracias a mi esfuerzo y dedicación, estoy en camino de alcanzar los \$10.000 USD en los próximos 3 meses.

## Visualízalo

Yo soy Una persona comprometida con mi éxito

Yo siento Gratitud por cada venta, por cada cliente

Yo tengo la capacidad de generar \$5K USD los próximos 3 meses

## Creencias limitantes que eliminaré:

No soy lo suficientemente buena para tener éxito

El dinero es difícil de ganar

Mis productos no son lo suficientemente buenos para vender

El fracaso es algo malo y debo evitarlo

Nunca seré capaz de equilibrar mi vida personal y profesional

## Pasos de acción:

Establecer plan de acción diario

Crear contenido de valor todos los días

Implementar estrategias de marketing de pago

Realizar seguimiento de prospectos

Utilizar email marketing

Monitorear mi progreso

Ser constante con mi rutina de bienestar

\_\_\_\_\_

## Agradezco:

Agradezco por la energía y vitalidad que tengo cada día para seguir persiguiendo mis metas

Agradezco por mi cuerpo, que me permite moverme, trabajar y disfrutar de la vida

Agradezco por el apoyo incondicional de mi familia y amigos, que siempre están ahí cuando los necesito

Agradezco por la oportunidad de trabajar en lo que me apasiona y ayudar a otros a crecer

Agradezco por cada centavo que entra en mi vida y por el flujo constante de dinero

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo siento \_\_\_\_\_

Yo tengo \_\_\_\_\_

Pasos de acción:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Creencias limitantes que  
eliminaré:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Agradezco:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# UNA LISTA DE COSAS POR LAS QUE SENTIR GRATITUD:

Esta es una hoja de ideas. Puedes subrayar las cosas que ya hayas escrito y agradecido en tu diario.

Escritorio / mesa de trabajo	El olor de tu perfume	Cafetería favorita
Dinero	Familia	Tu cuerpo
Velas	Artista	El amor
Trabajo	Tu cómoda cama	La luna
Tus productos / servicios	Amigos	El cine
Tu carrera	Atardecer	Las palomitas
Ser resiliente	Colores del cielo	Música
Tener un buen corazón	Mar	La escuela
Sueños y propósitos	Playa	Comidas familiares
Este diario	Plantas	La paciencia que te tienen
Tu intuición	Tus ventanas	La empatía de tus amigos
Curso online	Retos de la vida	El apoyo de un familiar
Podcast	Comida favorita	Viajes
Nueva ropa	Bebida favorita	Medicinas
Equipo de trabajo	Una persona que te ayudó	Vitaminas
Tus clientes	Un maestro	Zapatos
Internet	Aprendizajes	La libertad
Redes sociales	Documental	La igualdad
Lentes	Dios	Una película
Café	Tu vista	Tu pareja
Libro favorito	Tu olfato	El sexo
Vivir en la ciudad	Tu gusto	Mascotas
Vivir en el campo	Tu tacto	Deporte
Vivir en un pueblo	La ducha	Nuevas experiencias

2025

# 30 DÍAS DE GRATITUD

Práctica de un día. En esta práctica escribe 30 cosas que agradeces en tu vida.

01 \_\_\_\_\_

02 \_\_\_\_\_

03 \_\_\_\_\_

04 \_\_\_\_\_

05 \_\_\_\_\_

06 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

# GRATITUD

OBJETIVOS DEL MES DE: \_\_\_\_\_

Mi intención de este mes es:

---

---

---

---

Cómo me siento:

---

---

---

---

---

---

---

---

Cómo me quiero sentir:

---

---

---

---

---

---

---

---

Afirmaciones:

---

---

---

---

Comprométete este mes a escuchar más  
de 20 podcast de salud mental y en la siguiente  
hoja escribe todos los que has escuchado y más te han gustado.

# PODCAST DE SALUD MENTAL

En el cuadro escribe el tema del podcast que has escuchado cada día durante este mes.

01	El poder del agradecimiento. En terapia con Roberto Rocha.	12	
02		13	
03		14	
04		15	
05		16	
06		17	
07		18	
08		19	
09		20	
10		21	
11		22	

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

SENTIMIENTO	EMOCIÓN
Es mental	Es físico
Viene de la experiencia e interno	Proviene de un estímulo externo
Nace del subconsciente	Nace del instinto
Es más duradero	Es breve

Alegría  
 Amor  
 Afecto  
 Compasión  
 Generosidad  
 Gozo  
 Júbilo  
 Esperanza  
 Admiración  
 Libertad  
 Logro  
 Justicia  
 Agradecimiento  
 Aceptación  
 Acompañamiento  
 Bondad  
 Apreciación  
 Benevolencia  
 Orgullo  
 Amabilidad

Alivio  
 Empatía  
 Integridad  
 Humildad  
 Apego  
 Aprobación  
 Concentración  
 Suficiencia  
 Armonía  
 Honestidad  
 Templanza  
 Tolerancia  
 Motivación  
 Felicidad  
 Firmeza  
 Fortaleza  
 Autonomía  
 Honorabilidad  
 Solidaridad  
 Optimismo

Satisfacción  
 Seguridad  
 Comprensión  
 Simpatía  
 Cariño  
 Pasión  
 Estima  
 Entusiasmo  
 Respeto  
 Paz  
 Placer  
 Compromiso  
 Fervor  
 Encanto  
 Competencia  
 Plenitud  
 Omnipotencia  
 Euforia  
 Éxtasis  
 Ilusión

# TABLA DE CONCIENCIA

Por el doctor David R. Hawkins

VERDAD  
CONTEXTO DE MAESTRÍA

Visión de conciencia	Nivel de conciencia	Frecuencia	Premisa desde la que se vive	Emoción	Experiencia
Ser	Iluminación	700-1000	Somos uno con el universo	Inefabilidad	Unidad total de conciencia
Omnisciente	Paz	600	Me siento guiado por el universo	Dicha	Iluminación
Uno	Alegría	540	Qué hermoso es vivir	Serenidad	Transformación
Puro amor	Amor	500	¿En qué puedo ayudarte?	Veneración	Visión
Sabio	Entendimiento	400	Estoy bien	Comprensión	Embelesamiento
Misericordioso	Aceptación	350	Doy la bienvenida a:	Perdón	Transcendencia
Inspirador	Buena voluntad	310	Estoy dispuesta a:	Optimismo	Intención
Facilitador	Neutralidad	250	Está bien si pasa o no	Confianza	Liberación
Decisivo	Valentía	200	Yo lo puedo lograr	Afirmación	Empoderamiento

INTEGRIDAD/UNIDAD  
VISIÓN

FALSEDAD  
EGO

Visión de conciencia	Nivel de conciencia	Frecuencia	Premisa desde la que se vive	Emoción	Experiencia
Indiferente	Exigencia	175	Tienes que hacer esto por mí	Desprecio	Orgullo
Vengativo	Enojo	150	Lo que hice/hiciste estuvo mal	Odio	Agresión
Negativo	Anhelos	125	Necesito de "x" para estar bien	Anhelos	Esclavitud
Punitivo	Temor	100	No hay posibilidad de paz o amor	Ansiedad	Retraimiento
Desdeñoso	Sufrimiento	75	No tiene remedio	Arrepentimiento	Desaliento
Condenador	Desidia	50	No vale la pena	Desesperación	Renuncia
Rencoroso	Culpa	30	No puedo por él, por ella o por mí	Culpa	Autodestrucción
Despectivo	Vergüenza	20	No hay suficiente y/o hay algo en mí	Humillación	Eliminación

PERCEPCIÓN/ DUALIDAD  
SISTEMAS DE CREENCIAS

# JOURNAL PROMPTS

Los journal prompts crean una oportunidad para reconectarte contigo mismo y explorar emociones difíciles. Reflexionar sobre las experiencias diarias, las relaciones y los valores personales puede ayudarte a estar en mejor contacto con tus pensamientos y sentimientos. Te puede conducir a una mayor tranquilidad.

---

## *LUNES*

¿Qué música levanta tu alma/eleva tu vibración?  
¿Qué emociones necesitas trabajar?  
¿En quién confías más? ¿Por qué?

---

## *MARTES*

¿Cuáles son tus puntos fuertes en las relaciones (amabilidad, empatía, etc.)?  
¿Qué quieres manifestar el próximo mes?  
¿Qué le da sentido a tu vida hoy?

---

## *MIE*

¿Qué límites podrías establecer en sus relaciones para priorizar tu bienestar?  
¿Qué quieres manifestar el próximo mes?  
¿Qué significa el amor para ti? ¿Cómo lo reconoces en una relación?

---

## *JUEVES*

¿Cómo utilizas tus fortalezas y habilidades personales en el trabajo?  
Escribe 3 cambios que puedes hacer para vivir de acuerdo con tus valores personales  
¿Qué es lo que más aprecias de tu personalidad? ¿Qué aspectos te resultan más difíciles de aceptar?

---

## *VIERNES*

¿Qué estrategias te ayudan a superar momentos de dolor emocional o físico?  
¿Qué es lo que más temes? ¿Han cambiado tus miedos a lo largo de la vida?  
¿Tus metas realmente reflejan tus deseos? ¿O reflejan lo que alguien más (un padre, pareja, amigo, etc.) quiere para ti?

---

Tienes que esperar cosas de  
ti mismo antes de poder  
hacerlas

- Michael Jordan





# SEMANA 1



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Siempre haz las cosas que te hacen feliz, incluso si otras personas las ven como una "pérdida" de tiempo.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Recordatorio: Las personas que admiras también quisieron rendirse. Pero no lo hicieron.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Entrena tu mente para pensar mejor, responder mejor y reaccionar mejor.

Hoy es:            /            /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Este momento de tu vida no es toda tu vida, es sólo un momento de tu vida.  
Si la estás pasando mal, recuerda eso y confía en que puedes hacer un cambio.  
Esto no es permanente.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

No saber el resultado no es razón suficiente para no ir tras lo que quieres.  
Tienes que confiar en que lo resolverás en el camino.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Si quieres maximizar la abundancia en tu vida, necesitas utilizar tu consciencia cada vez mejor. En otras palabras, necesitas evolucionar.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

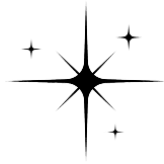
Decir NO es una forma de cuidado personal que puedes empezar a practicar.



No tienes poder sobre los  
acontecimientos exteriores,  
pero sí sobre tu mente.  
Aprende esto, y encontrarás  
tu fuerza.

- Marco Aurelio





# SEMANA 2



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Cree en ti mismo. Eres más valiente de lo que crees, más talentoso de lo que sabes y capaz de más de lo que imaginas. -Roy T. Bennett



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

No puedes cambiar la forma en que la gente te trata o dice de ti. Todo lo que puedes hacer es cambiar la forma en que reaccionas.

Hoy es:            /            /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Cuida tus intenciones. La ley del Karma se genera desde ese punto. Tú sabes cuáles son tus intenciones en cada acción y debes ser sumamente responsable con lo que generas para ti mismo.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Nadie tiene por qué entender tus planes, haz lo que sabes que es mejor para ti y te hace feliz.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Para sanar debemos perdonar la versión no sanada de nosotros mismos que también lastimó a otras personas.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Deja de perseguir la perfección. Persigue la consistencia.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Toda tu vida es una constante manifestación de pensamientos y emociones que pasan por tu cuerpo y mente.



Tienes que esperar cosas de  
ti mismo antes de poder  
hacerlas.

- Michael Jordan





# SEMANA 3



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

La psicología dice: hasta que te sientas bien estando solo, sabrás si estás eligiendo a alguien por amor o soledad.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Cuando escribes, reflexionas. Cuando reflexionas, preguntas. Cuando preguntas, mejoras.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Hoy elijo ser paciente y confiar en el proceso. permaneceré enfocada y en paz. Seré fuerte y seguiré creyendo. Todo está a punto de suceder para mí.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Hoy elijo ser paciente y confiar en el proceso. permaneceré enfocada y en paz. Seré fuerte y seguiré creyendo. Todo está a punto de suceder para mí.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Deja ir el control y deja que Dios, el universo o la vida te sorprenda con todas las cosas

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, Vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Tip de salud mental: deja de prestar atención a las cosas que no quieres en tu vida.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Recuerda: nada en la vida es permanente, puedes cambiar cualquier cosa.

# GRATITUD PROMPTS #9

Haz una lista de 20 formas en las que eres afortunado.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Transforma tus heridas en sabiduría.

Oprah Winfrey

# La vida se puede experimentar de dos maneras: DUALIDAD Y UNIDAD

## **EL MUNDO DUAL**

Se cree que los problemas están en el plano físico.

Se vive desde la fuerza de falsedad.

Se ve la vida desde el juicio, la defensa y el ataque.

Nos roba libertad emocional.

Se cree en la culpa, el miedo, la vergüenza, la exigencia, etc.

Se cree que lo que se experimenta es por mala suerte, karma, etc.

Se vive desde la reactividad.

Se cree sólo en la percepción de los 5 sentidos.

La mente navega en pasados y futuros como si fueran la realidad.

Se dan excusas y se señala al otro.

Existe la creencia de que sólo somos este cuerpo.

## **UNIDAD EN CONSCIENCIA**

El poder está en la verdad desde la consciencia.

La vida se experimenta desde la alegría y la paz, desde el juego y la curiosidad.

Nos abrimos al mundo entre las infinitas posibilidades.

Dejamos caer la percepción de falsedad.

Se reconoce que el otro es nuestro espejo y aprendemos de eso.

Desde la consciencia se reconoce la resonancia de los pilares.

Se vive desde la visión.

Se reconoce la abundancia en el ser.

Desde la inocencia abrimos la puerta a la verdad.

La declaración primaria es: YO SOY

Se reconoce a la consciencia como la única verdad / realidad.



# SEMANA 4



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Imagina estar rodeado de personas que no solo dicen que te aman, sino que también toman medidas para demostrarlo.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Cuando dejas ir lo que ya no funciona en tu vida, te abres a un mundo de posibilidades que te permiten ser la versión más elevada de ti mismo/a y estás preparado/a para lo que si te sirve



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Recuerda que no necesitas ser perfecto, busca ser excelente,  
auténtico, ser tú y seguir evolucionando como persona.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

No se trata sólo de ser más. Pero sí de ser más tú y de sanar todo lo que no te está dejando serlo.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

Solo debes saber que cada paso que das hacia adelante, incluso si fue un paso en falso, sigue siendo un paso hacia adelante.



Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

---

---

---

---

No estés disponible para nada que ya no te sirva. Cuando no estás disponible para tonterías, haces espacio para mejores cosas, personas y oportunidades.

Hoy es:        /        /

Querido universo, Dios, vida - hoy quiero agradecerte por:

---

---

---

Afirmaciones y decretos:

Yo soy \_\_\_\_\_

Yo puedo \_\_\_\_\_

Manifestaciones:

Autocuidado

Momentos felices de hoy:

---

---

---

---

Hoy aprendí

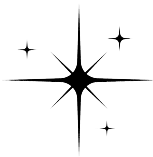
---

---

---

---

El cuidado personal real no sólo son masajes y tratamientos faciales. También son conversaciones difíciles, poner límites, soltar, cuidar tu salud mental, emocional y entorno.



# CLASE DE CONSCIENCIA



La Tabla de Conciencia del Dr. David R. Hawkins es una herramienta desarrollada por él para medir y describir diferentes niveles de conciencia y estados de desarrollo espiritual. Esta tabla es una parte fundamental de su trabajo en el campo de la espiritualidad y la autoayuda, especialmente en su libro Poder contra la Fuerza.

Cada nivel de conciencia coincide con comportamientos humanos determinables y percepciones sobre la vida y Dios. Por ejemplo, operar al nivel de 400-500 es el nivel de la razón. Tienes una sed de conocimiento que es insaciable. No pierdes el tiempo en actividades que no tienen valor educativo, que pueden ser un obstáculo para una mayor evolución espiritual.

[VER CLASE](#)

*Haz clic aquí en el documento pdf para ir  
directamente a estudiar esta clase*

# GRATITUD

REVISIÓN MENSUAL     /     /

Destacados del mes

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

¿Qué aprendizajes nuevos obtuve este mes?

---

---

---

¿Cuáles fueron mis retos más grandes de este mes?

---

---

---

¿Qué es lo mejor que he hecho por mí este último mes?

---

---

---

¿Me ha ayudado practicar la gratitud este último mes?

---

# ALTA VIBRACIÓN



Escucha esta playlist al despertar cuando comiences tus prácticas diarias.  
Si estás interesado/a me puedes hablar directo al Whatsapp +56945632643

La música contiene frecuencias que pueden tener muchos beneficios para el ser humano, concretamente la música a 432 Hz, puede incluso ayudarnos a sanar el cuerpo.

## ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS FRECUENCIAS?

El cuerpo humano está compuesto por células, las cuales a su vez se componen de **átomos**, estos átomos **interactúan** y operan basándose en la **energía** recibida, lo cual incluye la **energía producida por las ondas sonoras**.

En cuanto a Universo, el Sol, Saturno, la Luna y la Tierra exhiben proporciones matemáticas del número 432. Los 432 Hz sonoros oscilan y vibran sobre los principios de la propagación de ondas armónicas naturales, y se unifican con las propiedades de la luz, el espacio, la materia, la gravedad y el electromagnetismo.

La música en 432 Hz transmuta y sana el alma, mente y cuerpo incidiendo y mejorando:

- El corazón humano  $\frac{3}{4}$ mejora el ritmo cardíaco
- La doble hélice de ADN  $\frac{3}{4}$ frecuencia de replicación
- La función cerebral máxima – sincronización bi hemisférica  $\frac{3}{4}$ dos hemisferios del cerebro
- El pulso cardíaco fundamental del planeta  $\frac{3}{4}$ resonancia fundamental de la cavidad Schumann
- La geometría musical de la creación.

# SALUD MENTAL

## CÓMO MODIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

Detecta las creencias que tienes actualmente, **observa tu forma de expresarte** e intenta detectar cómo te hablas y expresas: creo que... yo soy... Me da miedo... Confío en que... Tengo fe en...

Otras creencias trampa: El dinero es malo, ayudar a los demás es de buenas personas, para hacer mucho dinero necesito título universitario... etc.

## CUESTIÓNATE

¿Por qué crees eso? ¿de dónde viene? ¿quién te lo ha dicho? ¿cómo te llegó ese pensamiento?

+ *Por experiencia*

+ *Porque me lo dijeron mis padres*

+ *Porque es lo correcto (tus valores)*

## CUESTIONA ESA FUENTE O AUTORIDAD

Cuestionar la fuente de la que procede tu creencia es otra forma de desterrar una creencia limitante:

Eso que crees es verdad de acuerdo a quién?

Qué autoridad tiene esa persona?

Admiras a esa persona?

Es cierto lo que dice esa persona, ¿por qué?

Esa persona tiene el éxito personal, profesional o espiritual que tú deseas?

## CONSOLIDA TUS CREENCIAS

Repite afirmaciones e información sobre tus nuevas creencias. Aprovecha de escuchar playlist para reprogramar tu cerebro, me puedes preguntar por instagram y te lo envío borisvladimir

Entrena tus nuevas creencias a través de **comportamientos, conductas y lenguaje** que estén asociados a la misma.

---

Gracias por confiar y por ser parte de esto. Deseo que esta práctica te acompañe, y que tú mismo/a puedas ayudarte a seguirla para hacerla parte de tu mejor versión.

Comparte tus mañanas o noches conmigo usando este diario etiquetándome en Instagram @borisvladimirr

Me encantaría saber que esto ha sido especial para ti y me inspires a seguir creando estos recursos que nos acompañan en nuestro proceso y ayudan a vivir más conscientes, agradecidos y enamorados de todo lo que estamos creando ahora.

Deseo que sigas formando parte de cada nueva edición.  
Gracias gracias gracias

**DEPENDE(TI)**

---