



---

**HAZ DE TU MENTE EL LUGAR  
DONDE TODO COMIENZA.**

*Fabian Garcia*

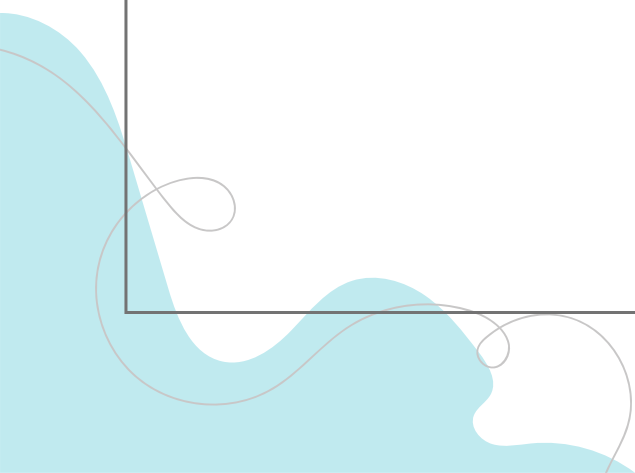
# CONOCIÉNDOME MEJOR

---

Contesta las preguntas siguientes.  
No hay reglas, solo deja que tu corazón hable.

¿REALMENTE ME SIENTO FELIZ Y EN PAZ CONMIGO MISMO?  
¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ NO?

¿CÓMO ES TU "YO SUPERIOR"? POR FAVOR, DESCRÍBELO CON DETALLES



# PATRÓN DE PENSAMIENTO

Comienza a controlar tus patrones de pensamiento.  
Escribe los pensamientos negativos y sustituye  
cada uno por pensamientos positivos.

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

# CREENCIAS LIMITANTES

---

**Una idea que te está deteniendo:**

Ej. "No puedo cambiar"

**¿De dónde surgió esta idea?**

**¿Por qué esta creencia es perjudicial?**

**¿Qué otra opción es mejor para esta creencia?**



# RUTINA MATUTINA

## SEMANA

	LU	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>S</b> SILENCIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A</b> AFIRMACIONES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>V</b> VISUALIZACIONES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>E</b> EJERCICIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>R</b> LECTURA (READING)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>S</b> ESCRITURA (SCRIBING)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI RAZÓN

NOTAS





# 10 MINUTOS PARA SUPERAR EL MIEDO

Fecha

---

Un temor antiguo que estás listo para dejar atrás:

Una manera en la que tu antiguo temor te detiene:

Una manera en la que tu vida mejorará al dejarlo atrás:

Lo último que harías si pudieras dejar atrás tu miedo:

Un pequeño paso que puedes dar para lograrlo:

# 10 MINUTOS DE GRATITUD

---

Escribe una carta de agradecimiento a alguien a quien has querido agradecer durante mucho tiempo pero aún no has tenido la oportunidad.

Fecha

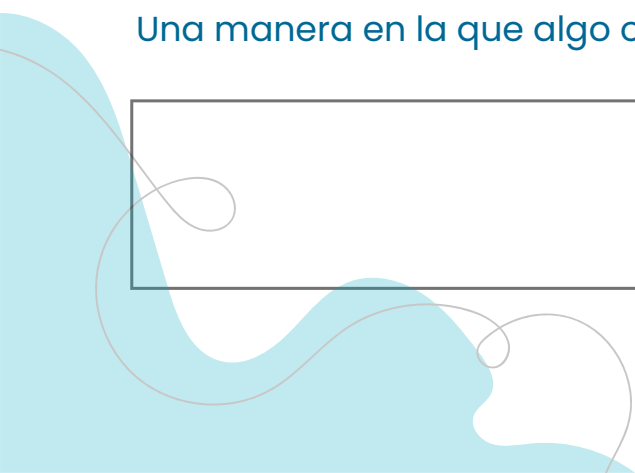
---

Alguien a quien te gustaría dar las gracias:

Algo por lo que te gustaría dar las gracias:

Dos detalles para explicar por qué estás agradecido:

Una manera en la que algo o alguien hizo la diferencia para ti:



# GRATITUD DIARIA

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Estoy deseando

Afirmaciones diarias:

Noche:

Buenas cosas que ocurrieron hoy:

Formas de hacer que el día de mañana sea aún más genial:

# SEGUIMIENTO DE GRATITUD

MES \_\_\_\_\_

The image shows a gratitude tracking calendar. On the left side, there is a semi-circular arc with numbers 1 through 31, representing the days of the month. The numbers are arranged in a curve, starting from 1 at the top and ending at 31 at the bottom. The numbers 1 through 26 are on the upper curve, and 27 through 31 are on the lower curve. The rest of the page is a large grid of light gray lines, forming a series of vertical and horizontal cells for writing. The grid is bounded by a black border on the top, bottom, and right sides, and the semi-circular arc on the left side.

# ELEVA TU VIBRACIÓN

---

Una persona con quien compartes tus aventuras:

Una comida que te recuerda a casa:

Un recuerdo divertido:

Un recado que siempre estás dispuesto a hacer:

Algo en lo que crees ahora más que nunca:

Una sorpresa que te hace feliz:

Una canción que te encanta escuchar:

# INSPIRACIONES

---

PODCASTS

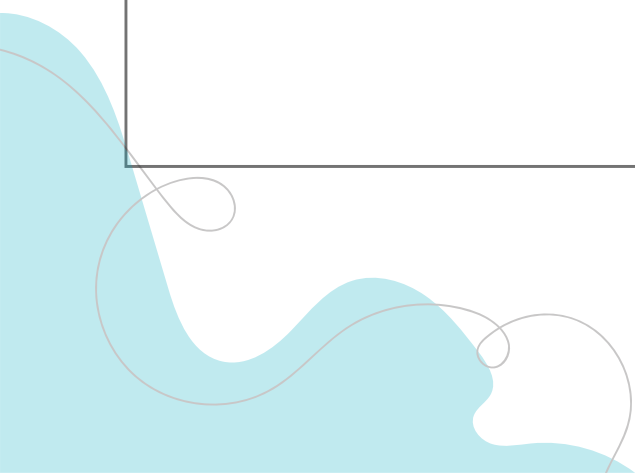
LIBROS

CANCIONES

VIDEOS

CURSOS

AUDIOS



# SEGUIMIENTO DE MEDITACIÓN

DÍA	SESIÓN DE MEDITACIÓN	DURACIÓN
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		
DURACIÓN TOTAL DE LA MEDITACIÓN:		

# MANIFIESTA TUS SUEÑOS

---

## SALUD

Me siento enérgico y vivo.

## RELACIONES

Estoy muy agradecido por tener personas cariñosas.

## ESPIRITUALIDAD

Estoy tranquilo, enfocado y conectado.

## FINANZAS

Siento como la abundancia llega a mi.

## MENTE

Tengo una mente aguda y concentrada.



# LISTA DE DESEOS

---

DEFINIENDO MI DESEO

Empty box for defining the desire.

EXPLICANDO MI RAZÓN

Empty box for explaining the reason.

¿CÓMO ME SENTIRÍA?

Empty box for describing how they would feel.

# MÉTODO 3-6-9

---


Fecha

---

Escribe el nombre de lo que deseas manifestar tres veces:

Escribe tu intención sobre lo que quieres manifestar 6 veces:

Escribe lo que quieres manifestar 9 veces. Sé específico y visualízalo.



# LISTA DE ATRACCIONES

Recuerda lo que has atraído anteriormente a tu vida y lo que esperas atraer en el futuro. Úsalo como guía visual para ayudarte a practicar afirmaciones positivas y manifestar las cosas que deseas en el futuro.

COSAS QUE HAS ATRAÍDO  
A TU VIDA

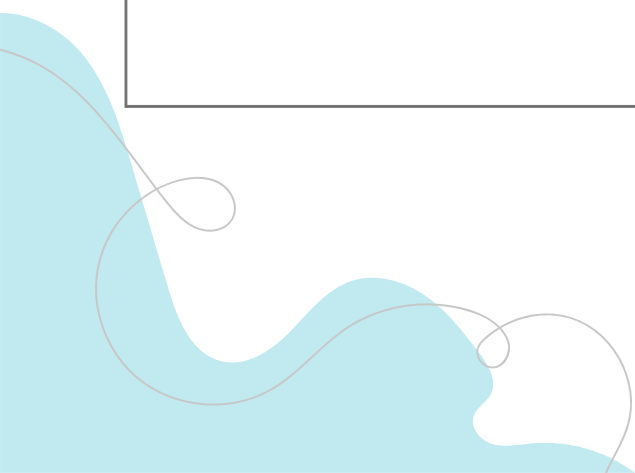
COSAS QUE DESEAS ATRAER  
A TU VIDA

# MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

---

¿QUIÉN QUIERO SER?

¿QUÉ DESEO ADQUIRIR?





# TRUCOS PARA MANIFESTAR

---

## IDENTIFICAR

¿Quiero manifestar [tu deseo] porque me hará sentir [identifica las emociones que esta manifestación te dará].

## SOÑAR DESPIERTO

¿Cómo te sentirás cuando tu deseo se convierta en realidad?  
(Usa tiempo presente, por ejemplo: Me siento, Soy, Estoy agradecido...

## ALINEAR

Enumera lo que puedes hacer HOY para practicar sentir las emociones de la parte 1.



# TABLERO DE VISIÓN

Negocio / Empresas

Finanzas

Amigos / Familia

Amor

Desarrollo Personal

Salud

Ocio

Mente

# MANIFESTANDO SALUD

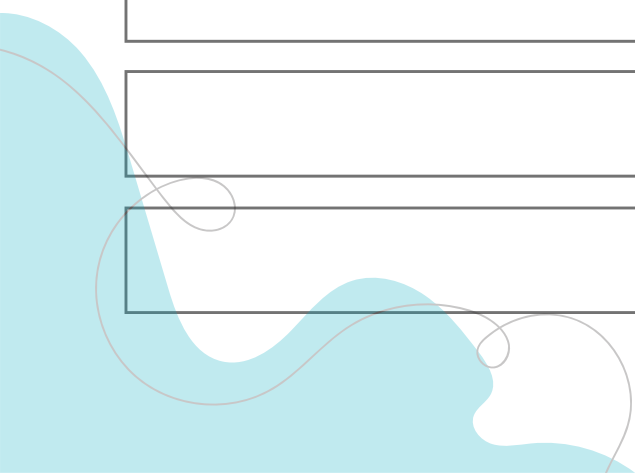
---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR



# MANIFESTANDO RIQUEZA

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR

# MANIFESTANDO NEGOCIOS

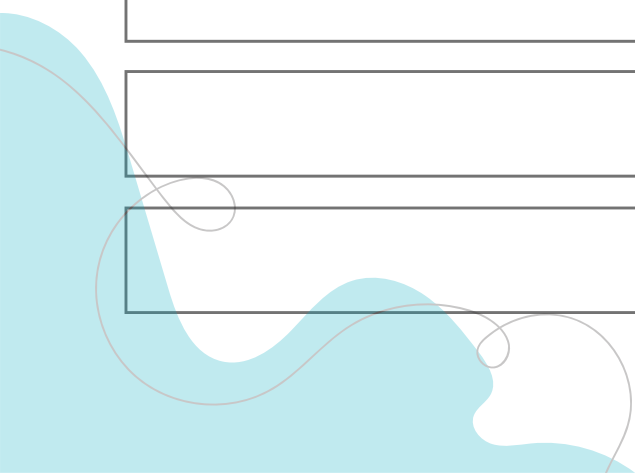
---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR





# MANIFESTANDO AMOR

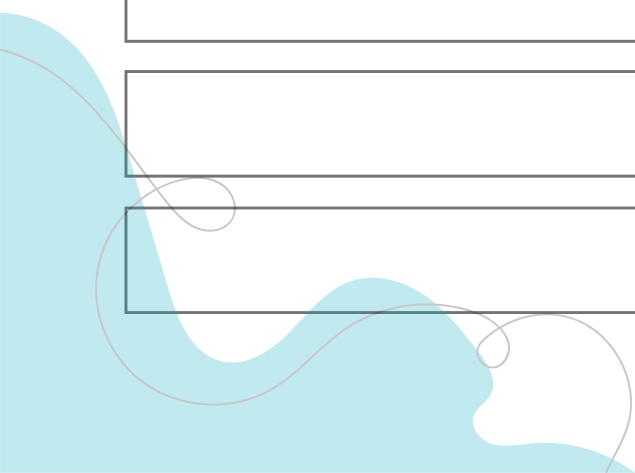
---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR



# MANIFESTANDO FAMILIA

---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR

# MANIFESTANDO AMISTAD

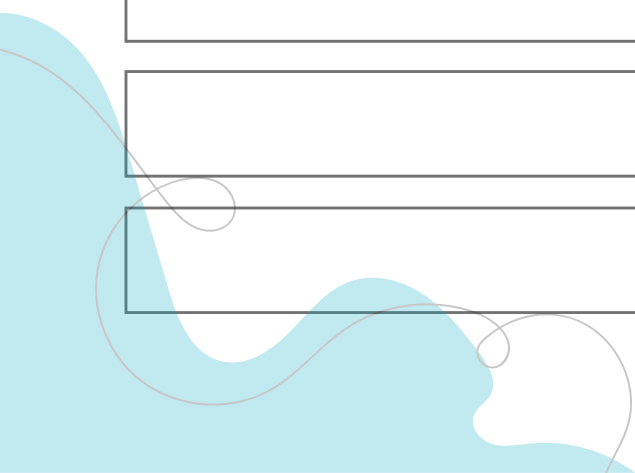
---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR



# MANIFESTANDO VIAJES

---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR

# MANIFESTANDO HOGAR

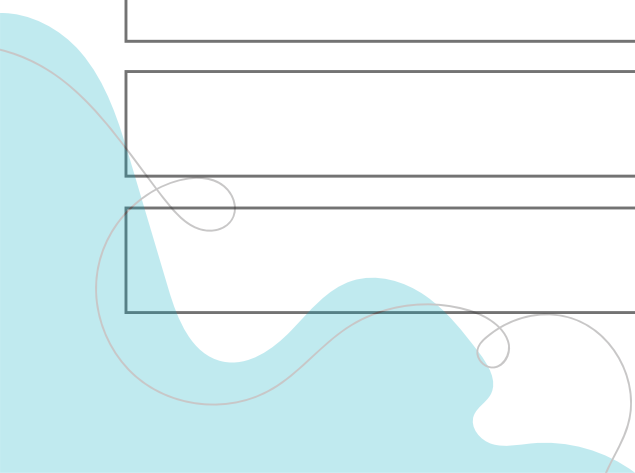
---

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR



# MANIFESTANDO UN AUTO

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO  
MANIFESTAR?

¿POR QUÉ ME GUSTARÍA  
MANIFESTARLO?

¿CÓMO PUEDO MANIFESTARLO?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR

# REFLEXIÓN SOBRE LA VISUALIZACIÓN

DURANTE MI VISUALIZACIÓN, VI:

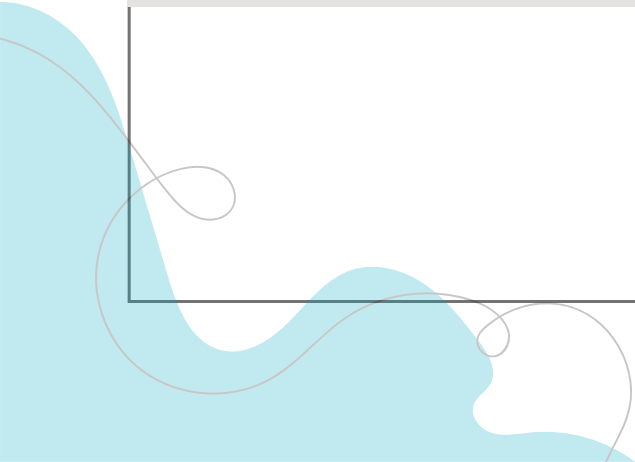
DURANTE MI VISUALIZACIÓN, SENTÍ EMOCIONES:

USANDO MIS 5 SENTIDOS, PUDE VER, OÍR, OLER, SABOREAR, TOCAR:



LO QUE ME GUSTARÍA VER MÁS:

LO QUE ME GUSTARÍA VER MENOS:



# MANIFESTANDO TU DESEO

Lo que deseaste:

---

---

Una razón por la que hiciste tu deseo:

---

---

---

---

Formas de hacer realidad tu deseo:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# ESTABLECIENDO INTENCIONES

---


MI INTENCIÓN PARA ESTE AÑO/DÍA:

DESCRIBIRLO

¿CÓMO TE HACE SENTIR ESA  
INTENCIÓN?

¿CÓMO HACE SENTIR A LOS DEMÁS  
ESA INTENCIÓN?

ESCRIBE 3 O MÁS MANERAS EN LAS QUE TU INTENCIÓN TE ESTÁ AYUDANDO  
EN ESTE MOMENTO:





# HOJA DE TRABAJO PARA DEJAR IR

LO QUE ESTOY DEJANDO IR



CÓMO ME SIENTO



PASOS PARA AVANZAR



CÓMO ESTO ME AYUDARÁ



DIBUJA UN SÍMBOLO O ALGUNAS PALABRAS SOBRE DEJAR IR



# MIS 10 AFIRMACIONES

1. SOY...

2. SOY...

3. SOY...

4. SOY...

5. SOY...

6. SOY...

7. SOY...

8. SOY...

9. SOY...

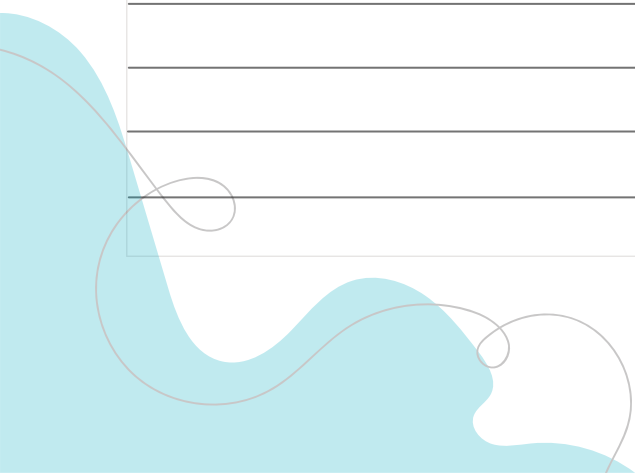
10. SOY...

# CUERPO, MENTE, ESPÍRITU

CUERPO	L	M	M	J	V	S	D
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MENTE	L	M	M	J	V	S	D
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESPÍRITU	L	M	M	J	V	S	D
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# HOJA DE TRABAJO PARA RECIBIR

LO QUE ESTOY RECIBIENDO

CÓMO ME SIENTO

AFIRMACIONES

CÓMO ESTO ME AYUDARÁ

DIBUJA UN SÍMBOLO O ALGUNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR

# DÍA IDEAL

---

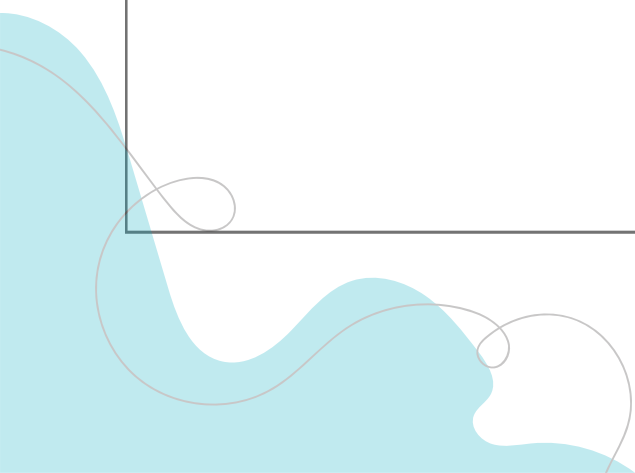
¿CÓMO ES UN DÍA TÍPICO PARA MÍ?

¿CUÁL ES MI INGRESO?

¿FUENTE DE INGRESO?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME EMOCIONA DE LA VIDA AHORA?

CONSEJO QUE LE DARÍA A MI YO DEL PASADO



# CHARLA INTERNA SOBRE BLOQUEO DE DINERO

Tema de la Conversación:

---

Lo que Dijiste:

De Quién Vino Esta Idea:

---

Por Qué Lo Dijiste:

Qué Sucedió Después:

Cómo Te Sientes al Respecto:

Lo Que Aprendiste:

# EDITAR BLOQUEOS DE DINERO

BLOQUEOS DE DINERO



EDITAR

BLOQUEOS DE DINERO

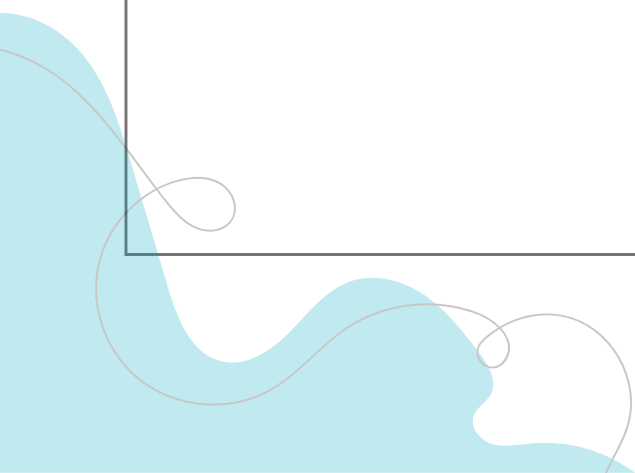


EDITAR

BLOQUEOS DE DINERO



EDITAR



# MANIFESTANDO EFECTIVO

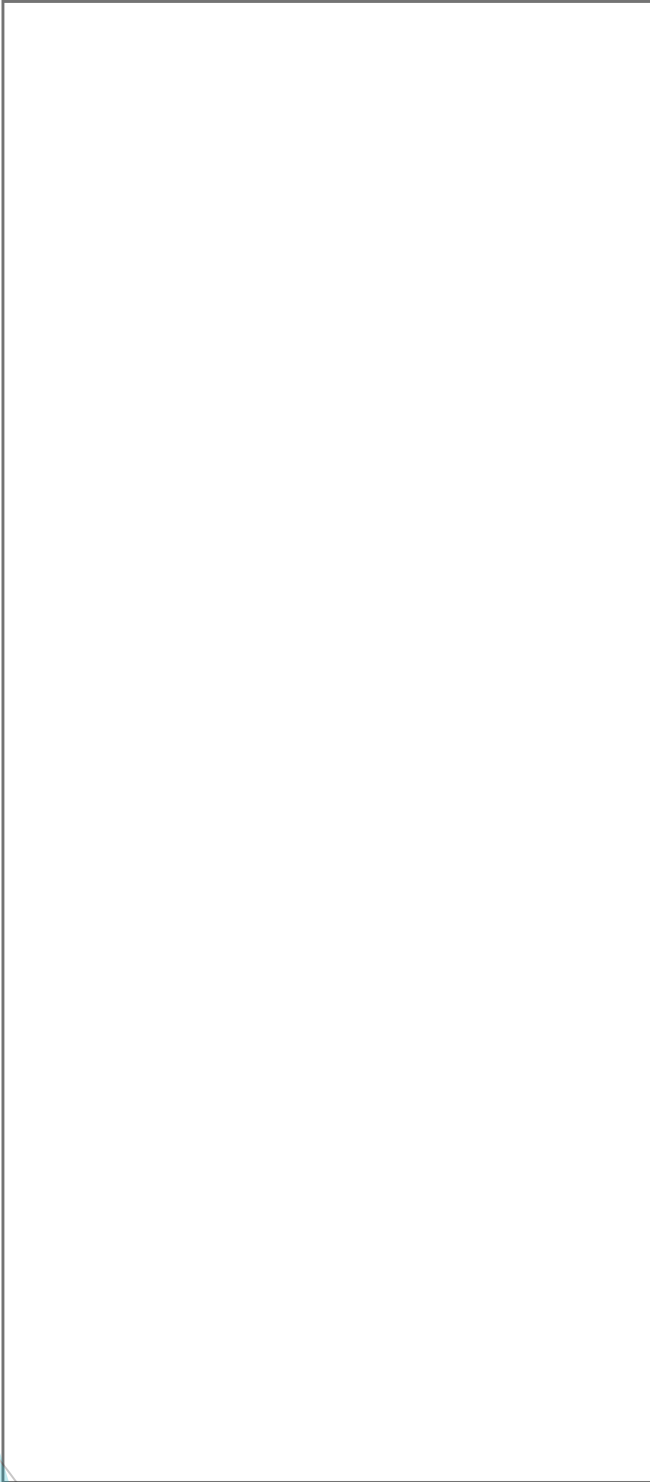
<b>BANCO UNIVERSAL</b>	_____	FECHA
PAGAR AL PORTADOR _____		\$ _____
<b>PAGADO</b>		<b>EL UNIVERSO</b>
PARA _____		FIRMA _____

<b>BANCO UNIVERSAL</b>	_____	FECHA
PAGAR AL PORTADOR _____		\$ _____
_____		_____
PARA _____		FIRMA _____

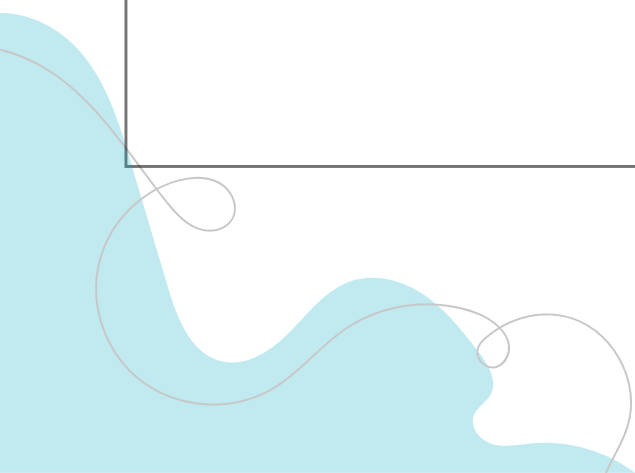
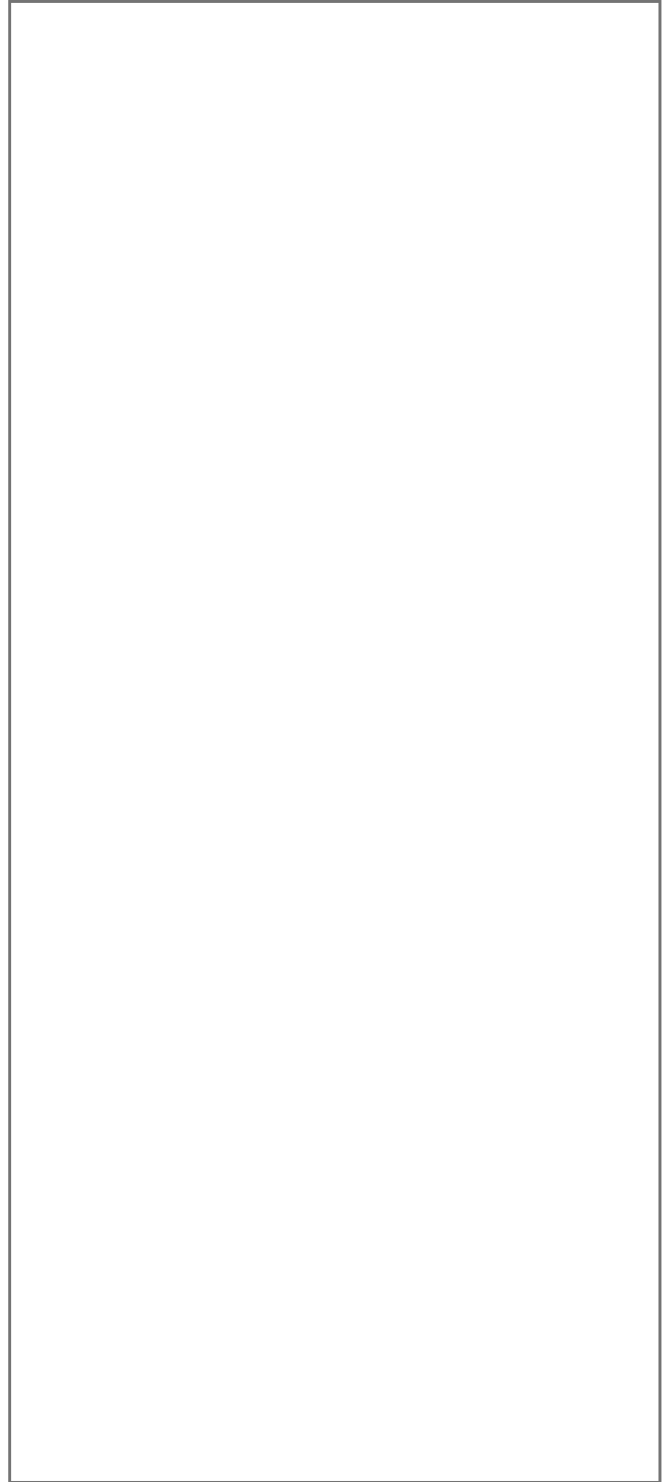
<b>BANCO UNIVERSAL</b>	_____	FECHA
PAGAR AL PORTADOR _____		\$ _____
_____		_____
PARA _____		FIRMA _____

# MIS CREENCIAS SOBRE EL DINERO

EL DINERO ES



EL DINERO DEBERÍA SER



# 10 FORMAS DE PENSAR

Quando nos tratamos con amabilidad y hablamos con buenas intenciones, es más probable que atraigamos cosas buenas.  
Escribe 10 formas de pensamiento positivo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# ACCIONES PARA CONSIDERAR

---

DEJAR DE HACER

HACER MENOS

SEGUIR HACIENDO

COMENZAR A HACER





# CELEBRACIONES Y RECOMPENAS

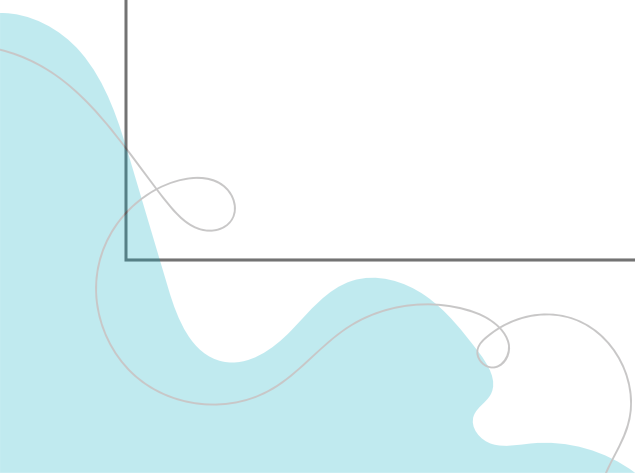
LO QUE ESTOY CELEBRANDO

CÓMO ESTOY CELEBRANDO

EN QUÉ ME VOY A DAR UN GUSTO

POR HACER

NOTAS



# ATENCIÓN PLENA DIARIA

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

## AFIRMACIONES PRINCIPALES DIARIAS

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

GRATITUD

NOTAS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# MANIFESTACIÓN DE ENFOQUE

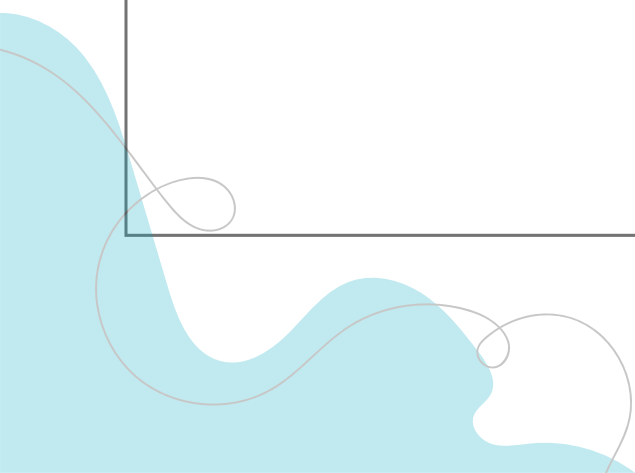
---

ENFOQUE PARA HOY

CÓMO LOGRAR MI OBJETIVO

AFIRMACIONES PARA EL ENFOQUE

DIBUJA UN SÍMBOLO DE ENFOQUE O EN QUÉ TE ESTÁS ENFOCANDO



# MANIFESTANDO OBJETIVOS

OBJETIVOS

--

¿CÓMO SERÁ CUANDO LOGRES ESTO?

--

¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO LO LOGRE?

--

MIS PASOS

--	--

FECHA EN LA QUE PLANEO  
MANIFESTAR ESTO

___/___/___
-------------

DÍA DE MANIFESTACIÓN

___/___/___
-------------

# PLANIFICADOR PERSONAL

MES

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

OBJETIVOS DEL MES

- 
- 
- 
- 
- 

NOTAS

---

---

---

---

---

---

# REFLEXIÓN SEMANAL

---

---

**LUNES**

---

**MARTES**

---

**MIÉRCOLES**

---

**JUEVES**

---

**VIERNES**

---

**SÁBADO**

---

**DOMINGO**

---

**NOTAS**

---



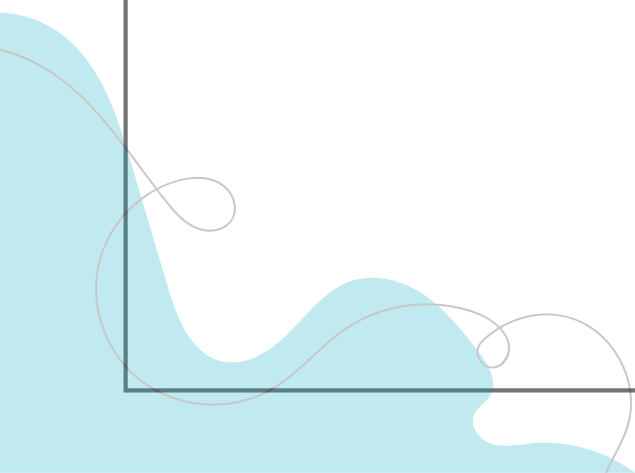
# REFLEXIÓN MENSUAL

---

Las cosas más geniales que ocurrieron este mes...

¿Quiénes fueron las personas destacadas del mes (y por qué)?

¿Cómo puedo hacer que el próximo mes sea aún más increíble?



# REFLEXIÓN ANUAL

---

Las cosas más geniales  
que ocurrieron este año...

Las personas más destacadas  
del año (¿por qué?)...

Mis aprendizajes de este año...

Estoy muy agradecido por...

---

Lo que estoy haciendo para que el próximo año sea aún mejor...

# ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIONES

## CARRERA

---

---

---

---

---

---

---

## NEGOCIO

---

---

---

---

---

---

---

## FINANZAS

---

---

---

---

---

---

---

## SALUD

---

---

---

---

---

---

---

## FAMILIA

---

---

---

---

---

---

---

## AMIGOS

---

---

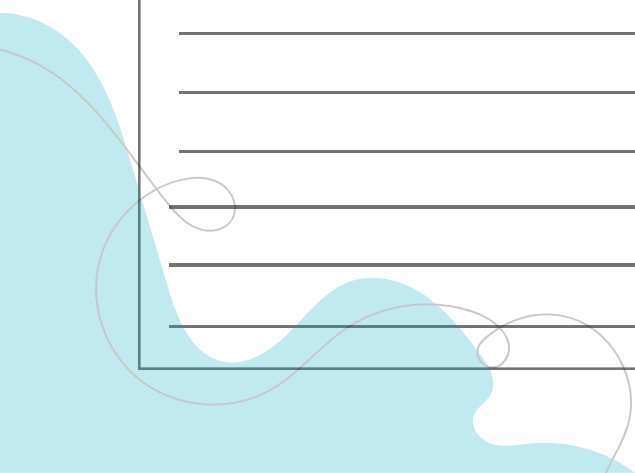
---

---

---

---

---



# ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIONES

## AMOR

---

---

---

---

---

---

---

## OCIO

---

---

---

---

---

---

---

## DESARROLLO PERSONAL

---

---

---

---

---

---

---

## MENTE

---

---

---

---

---

---

---

## VIAJES

---

---

---

---

---

---

---

## COSAS NUEVAS

---

---

---

---

---

---

---

# LISTA DE DESEOS

---

## Logros

En este espacio, anota todo lo que quieres **ALCANZAR** en tu vida: físicamente, financieramente, en tus relaciones, en tu carrera, etc.

## Experiencias

En este espacio, anota todo lo que te gustaría **VIVIR** en tu vida: alegría, lugares nuevos, comidas, etc.

--	--

