

2026

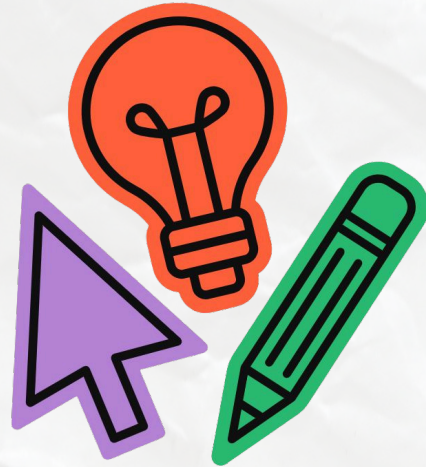
CUADERNILLO DE PREPARACIÓN MENTAL

Reflexiones profundas para cerrar, integrar y despegar



Antes de comenzar

*Tómate un momento.
Respira.*



Este cuadernillo no es para contestarlo rápido; es para escucharte a ti, a tu historia y a la persona en la que te estás convirtiendo.

Escribe con honestidad brutal y con amor radical.

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

i(AR)
Lily López

AMOR PROPIO

1. ¿Qué decisiones tomé este año desde el amor... y cuáles desde el miedo?

2. ¿Qué parte de mí necesita ser vista, cuidada o reconocida?

3. ¿Qué límites voy a honrar en 2026 para proteger mi paz?

Aprendizajes del año en amor propio:

Si en 2026 me sintiera profundamente orgull@ de mí en esta área sería porque...

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

i(AR)
Lily López

SAJUD (Física, mental y emocional)

i(AR)
Lily López

1. ¿Qué hábitos sostuve... y cuáles solté sin darme cuenta?
2. ¿Qué mensajes me dio mi cuerpo este año que no escuché?
3. ¿Qué necesito sanar, cerrar o transformar?
4. ¿Qué versión de salud quiero habitar en 2026?

Aprendizajes del año en salud:

Me sentiría plen@ y orgullos@ en 2026 si lograra...



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

NEGOCIO / TRABAJO / PROFESIÓN

i(AR)
Lily López

1. ¿Qué decisiones este año me acercaron a mi propósito?
2. ¿Qué actitudes, miedos o creencias limitaron mis resultados?
3. ¿Qué talentos desperté, descubrí o subestimé?
4. ¿Qué proyecto, acción o idea tiene que nacer en 2026 sí o sí?

Aprendizajes del año en trabajo o negocio:

En 2026 me sentiría orgull@ profesionalmente si...



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

FINANZAS



i(AR)
Lily López

1. ¿Qué emociones dominan mi relación con el dinero?
2. ¿Qué decisiones financieras tomé desde la abundancia... y cuáles desde la carencia?
3. ¿Qué creencia financiera ya no quiero llevar a 2026?
4. ¿Qué nivel de prosperidad quiero experimentar el próximo año?

Aprendizajes del año en finanzas:

Me sentiría plen@ y orgullos@ de mis finanzas en 2026 si...

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

FAMILIA

1. ¿Cómo crecí en mis relaciones familiares este año?
2. ¿Qué conversación pendiente necesito tener?
3. ¿Qué patrón familiar estoy listo para romper?
4. ¿Qué presencia quiero ofrecerle a mi familia en 2026?

Aprendizajes del año en familia:

Me sentiría plen@ en familia en 2026 si...



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

PAREJA (O relación futura)

i(AR)
Lily López

1. ¿Cómo contribuí a la relación este año?

2. ¿Qué aprendí de mi forma de amar y vincularme?

3. ¿Qué tipo de relación quiero construir o atraer en 2026?

Aprendizajes del año en pareja:

Me sentiría orgullos@ de mi forma de amar en 2026 si...



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

DESARROLLO PERSONAL

i(AR)
Lily López

1. ¿Qué versión de mí evolucionó este año?



2. ¿Qué parte de mí sigo postergando?

3. ¿Qué creencia me elevó... y cuál me encadenó?

4. ¿Qué nuevo nivel de conciencia quiero habitar en 2026?

Aprendizajes del año en desarrollo personal:

Me sentiría plen@ en mi crecimiento personal en 2026 si...

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

ALTRUISMO / SERVICIO

i(AR)
Lily López

1. ¿Cómo aporté a otros este año?
2. ¿Qué acto de bondad cambió algo en mí?
3. ¿Dónde podría servir más desde mis dones?
4. ¿Qué impacto quiero dejar en mi comunidad en 2026?

Aprendizajes del año en servicio:

Me sentiría orgullos@ de mi impacto en 2026 si...



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

Mi mayor **aprendizaje** de este año fue...

Si pudiera **resumir mi año** en una frase sería:



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192



Este cuadernillo es un susurro:

Vuelve a ti.

DESPIERTA.

Dirige tu mente.

CREA TU VIDA.



MIS COMPROMISOS PARA VIVIR MEJOR EN 2026

(Llévalos del papel a la acción. Éste es tu pacto contigo mism@.)

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

1. Compromisos con mi mente

¿Qué pensamientos voy a elegir cultivar?

¿Qué prácticas mentales voy a incorporar para sostenerme?

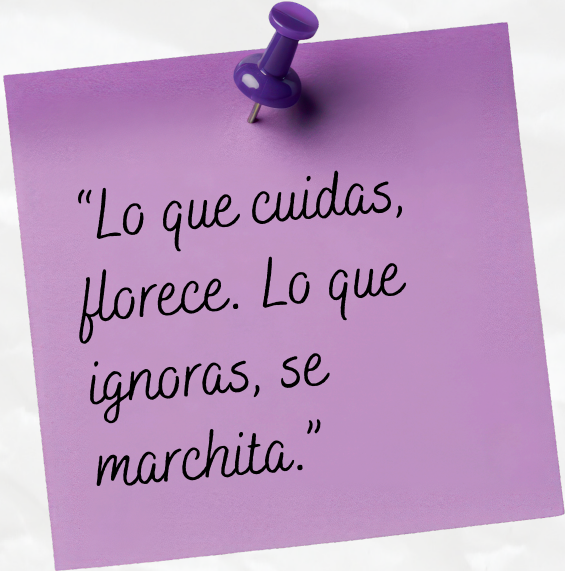
"Tu mente es el lugar donde empieza tu próximo milagro."

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

2.- **Compromisos con mi corazón**

¿Cómo voy a tratarme?



“Lo que cuidas, florece. Lo que ignoras, se marchita.”

¿Qué límites emocionales voy a honrar?

¿Cómo voy a cuidar mi paz?

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

3.- **Compromisos con mi cuerpo**

¿Qué hábitos reales, alcanzables y poderosos voy a sostener?

“Tu cuerpo es el vehículo con el que navegas la vida. Dale gasolina de calidad.”


 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

4.- Compromisos con mi propósito y mi trabajo

¿Qué haré cada semana para avanzar hacia mis metas?

¿Qué creencia nueva voy a adoptar que me empuje a la acción?



"Pequeños pasos, caminados con disciplina, crean destinos extraordinarios."

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

REFLEXIÓN FINAL-

Un pacto de presencia

Cierra con estos dos puntos:

¿Qué nombre le pongo a mi 2026?

¿Quién necesito SER para vivir el 2026 más pleno, consciente, amoroso y poderoso de mi vida?



@lilylopez.mentaltrainer



55 1190 3192

**“Cuando tu mente se
alinea, tu vida
también.”**



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

HAZ MÁS

de lo

QUE TE

hace

feliz

i(AR)

Lily López