

Tranqui Libertad

FINANCIERA Consciente

W O R K B O O K

Guía de Trabajo y Transformación Personal

Yoshimichi Hernández Yoshikai

Yoshikai® Universidad · TranquiLibertad®

Este workbook es tu espacio sagrado de transformación.

Aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Solo existe la honestidad amorosa contigo mismo.




Nombre:

Fecha de inicio:

Cómo Usar Este *Workbook*

Este *workbook* es el compañero de trabajo del libro TranquiLibertad Financiera Consciente. Contiene todos los ejercicios de reflexión, preguntas de introspección y prácticas propuestas en el libro, organizados por temas, con espacio amplio para que escribas, sientas y transformes.

Leyenda de íconos

-  Ejercicio activo — requiere que escribas, listes o completes una tarea.
-  Reflexión — preguntas para explorar tu interior en profundidad.
-  Práctica diaria — actividad para incorporar a tu rutina.

✦ *Tómate el tiempo que necesites. No hay prisa. La transformación consciente es un proceso, no una carrera. Honra cada paso del camino.*

PARTE 1

CREENCIAS NUEVAS, FINANZAS BUENAS

Asegurando la Abundancia desde el Inconsciente con Consciencia

¿Qué son las Creencias Limitantes y el Sabotaje Invisible?



Ejercicio — Observación Financiera

La próxima vez que tomes una decisión de dinero (comprar algo, invertir, cobrar tus servicios), practica los siguientes pasos y registra lo que observas:

1. Situación financiera concreta donde aplicarás el ejercicio:

Describe la situación:

2. ¿Qué está diciendo la voz en tu cabeza? Escríbelo literalmente:

"La voz dice..."

3. Sepárate. Completa esta frase: "Interesante, mi mente está diciendo _____, pero yo no soy mi mente."

Mi frase de separación:

4. Pregunta desde la consciencia: "Si no tuviera miedo, ¿qué haría?"

Mi respuesta honesta:

5. ¿Qué acción tomarás desde el observador consciente (no desde la voz programada)?

Mi acción consciente:

◆ Práctica Diaria — Fortalecer al Observador (5 min cada mañana)

Durante 5 minutos cada mañana, siéntate en silencio y trabaja con los siguientes puntos. Lleva un registro de tus observaciones:

1. ¿Qué pensamientos sobre el dinero observé sin juzgarlos esta mañana?

Mis pensamientos observados:

2. ¿Noté la diferencia entre "estar" en el drama mental y "observar" el drama mental? ¿Cómo se sintió esa diferencia?

Mi observación:

7.9.4 · Autorreflexión sobre tus Creencias Limitantes

Reflexión — Creencias Familiares sobre el Dinero

Responde SÍ o NO para cada miembro de tu familia: mamá, papá, abuelos, hermanos, tíos. Considera a quien ha tenido un rol cercano en tu vida.

1. Cree que el dinero (o quienes lo tienen) es malo.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2. Tiene problemas frecuentes con el dinero.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3. Cree que el dinero te hace menos espiritual.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4. Cree que son víctimas, que pueden hacer poco para cambiar sus circunstancias.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
5. No le gustaría que yo tuviera más dinero.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
6. Si tuviera más dinero, creería que debería dárselo porque es mi obligación.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

Reflexión — Creencias de mis Amigos sobre el Dinero

Responde SÍ o NO para los amigos que más frecuentas y respetas:

1. Creen que el dinero (o quienes lo tienen) es malo.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2. Tienen problemas económicos frecuentes.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3. Creen que el dinero te hace menos espiritual.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4. Creen que son víctimas, que pueden hacer poco para cambiar sus circunstancias.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

5. No les gustaría que yo tuviera más dinero.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
6. Si tuviera más dinero, creerían que debería dárselo ya que es mi obligación.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

○ Reflexión — Creencias Culturales sobre el Dinero

Responde SÍ o NO para tu cultura principal (y cada microcultura relevante si aplica):

1. Los ricos son malos o el dinero los corrompe.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2. No se puede confiar en las personas con dinero.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3. Las personas ricas sacrifican salud, familia o espiritualidad.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4. Las personas ricas no tienen verdaderos amigos.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
5. Las personas ricas usan a otros para conseguir lo que quieren.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

○ Reflexión — Los Dichos Populares y Cómo Me Hacen Sentir

Lee cada dicho y escribe cómo te hace sentir saberlo. Sé completamente honesto:

1. "Te ganarás el pan con el sudor de tu frente." ¿Cómo te sientes ante esta creencia?

2. "El dinero no crece en los árboles." ¿Cómo te sientes sabiendo que el dinero es difícil de conseguir?

3. "El dinero no da la felicidad." ¿Cómo te sientes sabiendo que el dinero no te ayudará a ser feliz?

4. "Ahorrar para cuando vengan las vacas flacas." ¿Cómo te sientes ante la inevitabilidad de la crisis?

5. "El dinero solo da problemas." ¿Cómo te sientes sabiendo que el dinero es fuente segura de conflictos?

6. "Se necesita dinero para hacer dinero." ¿Cómo te sientes ante esta afirmación?

☉ Reflexión — ¿Quién Sigue Influyendo tu Vida con el Dinero?

1. ¿Quién sigue influyendo tu vida en temas de dinero actualmente?

2. ¿Qué experiencias te llevaron a formar tus creencias sobre el dinero?

3. ¿Son esas creencias absolutamente ciertas hoy, o fueron verdaderas en otro contexto?

7.10 · Impacto Silencioso — Cómo tus Creencias Moldearon tu Realidad

🕒 Reflexión — Por Qué Siento lo que Siento

Vivimos las cosas de acuerdo a las interpretaciones que les damos. Responde con profundidad:

1. ¿Por qué te enoja lo que te enoja (en relación al dinero)?

2. ¿Por qué te atemoriza lo que te da miedo (en relación al dinero)?

3. ¿Por qué sientes ansiedad con las cosas que te la provocan (en relación al dinero)?

Ejercicios Prácticos: Desinstalar Programaciones Inconscientes



Ejercicio I — Sección A: Cuestiona una Creencia Limitante

Trabaja con una creencia limitante que sientas activa en tu vida:

1. Escribe una creencia limitante que sientas presente en tu vida:

Mi creencia limitante:

2. Ahora agrégale signos de interrogación al inicio y al final. Escribe la pregunta que surge:

¿ ... ?

3. ¿Cómo lo hago diferente a partir de ahora?

4. ¿Qué más es posible, aún si siento que lo he intentado todo?



Ejercicio I — Sección B: Identificar lo Impuesto

Haz una lista de lo que tus padres, familiares, maestros y la sociedad te dijeron sobre ti, el dinero y la abundancia (de forma negativa o limitante):

1. ¿Qué te decían o te dicen tus padres sobre ti?

2. ¿Y tus hermanos, amigos, familiares, profesores o figuras de autoridad?

3. ¿Qué creencias negativas o limitantes tienes sobre ti mismo?

4. ¿Qué piensas sobre el dinero? ¿Sobre tus finanzas? ¿Sobre tu futuro económico?

5. ¿Qué tanto puede mejorar tu economía según tus creencias actuales?



Ejercicio II — Transformar una Creencia Limitante en Profundidad

Elige UNA creencia limitante específica. Trabajarás con ella en cuatro partes:

La creencia limitante con la que trabajaré:

PARTE 1 — Qué destruye, bloquea, evita y causa esta creencia:

1.1. ¿Qué destruye esta creencia?

1.2. ¿A quién destruye esta creencia?

1.3. ¿Qué imposibilita esta creencia?

1.4. ¿Qué evita esta creencia que experimentes?

1.5. ¿Qué es lo que más te molesta o enfurece de esta creencia?

1.6. ¿Qué es lo peor que podría pasar en el futuro si mantienes esta creencia?

PARTE 2 — Miedos, costos y daños derivados:

2.1. ¿A qué le tienes miedo cuando te comportas bajo esta creencia?

2.2. ¿A qué más le tienes miedo?

2.3. ¿Qué te está impidiendo ese miedo realizar?

2.4. ¿Cuál ha sido el costo emocional de esta creencia a lo largo de los años?

2.5. ¿A quién le has hecho daño por todo esto?

2.6. ¿Qué harías si no tuvieras esta creencia ni este miedo?

PARTE 3 — Motivación al cambio:

3.1. ¿Es suficiente todo esto para hacerte daño?

3.2. ¿Cómo te ves dentro de 5 años si mantienes esta creencia y el dolor continúa?

3.3. ¿Cómo te ves dentro de 10 años si todavía no la has cambiado?

3.4. ¿Cómo ves el resto de tu vida con todo lo acumulado por esta creencia?

3.5. ¿Te vas a conformar? ¿Quieres que ese sea tu destino?

3.6. ¿Quieres cambiar esta creencia limitante?

3.7. ¿Qué estás dispuesto a hacer para cambiarla?

3.8. ¿Cuál es la nueva creencia potenciadora?

Mi nueva creencia positiva potenciadora:

3.9. ¿Cómo te sientes con esta nueva creencia?

3.10. ¿Qué serás capaz de hacer con ella?

3.11. ¿Cómo estarán las personas que te rodean con esta nueva creencia?

3.12. ¿Quién eres tú ahora con esta nueva creencia?

PARTE 4 — Interpretación y transformación:

4.1. ¿Cuál era tu creencia negativa limitante antigua?

4.2. ¿Qué era esa creencia? ¿Una excusa, una defensa, una mentira, una resistencia?

4.3. ¿Dónde vas a poner esta antigua creencia? ¿Cómo la liberas?

4.4. Escribe aquí tu NUEVA CREENCIA POSITIVA POTENCIADORA en mayúsculas. Luego dila en voz alta:

MI NUEVA CREENCIA ES:

Emociones y Dinero: Cómo lo que Sientes Afecta tu Riqueza



Ejercicio — Liberar Energía Financiera Atrapada

Cuando sientas miedo, ansiedad o resistencia con el dinero, practica estos pasos y regístralos:

1. Identifica el disparador. ¿Qué situación financiera te genera incomodidad? (Ej: revisar tu cuenta, pagar una deuda, pedir un aumento)

El disparador que identifiqué:

2. Siente la energía. Cierra los ojos. ¿Dónde sientes la incomodidad en tu cuerpo? (pecho, estómago, garganta, otro)

La siento en:

3. No le des historia. Observa solo la energía pura. ¿Qué emoción está presente sin narración?

La emoción pura es:

4. Relájate y déjala pasar. Respira profundo. ¿Qué observas cuando permites que pase como una ola?

Mi observación al soltar:

5. Repite en voz alta: "Permito que esta energía se libere. No soy esta sensación, soy la consciencia que la observa." ¿Cómo te sientes después?

Me siento:

◆ **Práctica Recomendada — Meditación Matutina TranquiLibertad (15-20 min)**

Registra tu práctica meditativa matutina. Después de cada sesión, anota:

1. ¿Logré entrar en el estado de No Mente (observar pensamientos sin juzgar)? ¿Cómo fue?

2. ¿Logré soltar el pasado y el futuro (estado de No Tiempo)? ¿Qué sentí?

3. Describe tu visualización de la realidad financiera ideal que sostuviste en meditación:

Mi realidad financiera ideal visualizada:

4. ¿Qué emoción de gratitud anticipada generé hoy al sentir que ya tenía esa abundancia?

La emoción que generé fue:

8.4.2 · Técnica EFT — Desbloqueo Emocional al Servicio de tus Finanzas



Ejercicio — Técnica EFT Paso a Paso

Elige una situación financiera que te genere malestar y aplica la secuencia EFT:

1. ¿Con qué situación o emoción financiera trabajarás hoy?

Situación / emoción a trabajar:

2. Escribe tu frase principal EFT siguiendo el formato: "Aunque _____ (situación y emoción), me acepto y me amo completamente."

Mi frase principal EFT:

3. Escribe tu frase recordatorio (la parte del problema que repites en los puntos de tapping):

Mi frase recordatorio:

4. Después de completar los ciclos de tapping, ¿en qué nivel de intensidad de 0 a 10 está la emoción? (0 = libre, 10 = máxima intensidad)

Nivel inicial: _____ / 10 Nivel final: _____ / 10

5. ¿Qué observaste o sentiste al hacer el ejercicio?

8.4.3 · El Método Sedona — Liberar Emociones Desplacientes

☉ Reflexión — Identificar la Emoción a Liberar

Ante la situación que te genera emociones desplazientes, responde:

1. ¿Qué siento ante esta situación que me genera emociones desplazientes?

Lo que siento es:

2. ¿Podría soltar esta emoción aunque sea un poco?

3. ¿La soltaría? (Sí/No — sin juzgar la respuesta)

4. ¿Cuándo? (Ahora / más tarde — practicar elegir ahora)

5. Repite el proceso hasta llegar a nivel cero. ¿Cuántos ciclos necesitaste? ¿Cómo te sientes ahora?

Ciclos realizados: _____ Cómo me siento ahora:

◆ Práctica Diaria — Rendición Financiera (cada noche)

Cada noche, antes de dormir, completa esta revisión de tu día financiero:

1. ¿Cómo fue mi día financiero? (Gastos, ingresos, decisiones tomadas)

2. ¿En qué momentos del día hubo resistencia financiera? ¿Qué la disparó?

3. Respira y suelta esa resistencia. ¿Qué aprendizaje hay en ella?

El aprendizaje de hoy:

4. ¿Por qué aspecto de este día financiero puedo estar agradecido?

Hoy agradezco:

Tu Infancia y el Legado Familiar en tu Abundancia

○ Reflexión — Tu Historia de Origen con el Dinero

Responde estas preguntas con honestidad y compasión hacia tu niño interior:

1. ¿Cómo fueron tus primeros siete años de vida en relación al dinero?

2. ¿Qué recuerdos de infancia relacionados con el dinero tienen más fuerza emocional en ti?

3. ¿Qué mensajes sobre el dinero recibiste de tu mamá?

4. ¿Qué mensajes sobre el dinero recibiste de tu papá?

5. ¿Qué tipo de relación con el dinero observaste en tu hogar? (escasez / abundancia / estrés / indiferencia / otro)

6. ¿Cuál es tu "tipo de dinero"? ¿Dinero Feliz (lo recibes y gastas con alegría) o Dinero Infeliz (lo recibes con ingratitud y lo gastas con escasez)? Explica:



Ejercicio — "Okane to Hanasu" (Habla con tu Dinero)

Saca tu dinero en efectivo y tus tarjetas. Míralos y pregúntales como si fueran personas conscientes. Registra lo que surge:

1. ¿Cómo estás, dinero? ¿Cómo te trato?

Lo que siento al hacerle esta pregunta a mi dinero:

2. Si sientes que debes disculparte con tu dinero, escríbele aquí esa disculpa:

3. ¿Qué emociones despierta el dinero en ti ahora mismo? (vergüenza, ira, decepción, culpa, alegría, paz, amor, coraje)

Las emociones presentes son:

4. ¿Cómo desearías tratar a tu dinero a partir de hoy? Escríbele un compromiso:

Mi compromiso con el dinero:

PARTE 2

EDUCACIÓN FINANCIERA MILLONARIA

Hábitos Ricos, Lenguaje Abundante e Inversión Consciente

Lenguaje, Palabras y tu Relación con el Dinero

🕒 Autorreflexión — Tu Diccionario Oculto sobre el Dinero

Para integrar estos aprendizajes, responde con total honestidad:

1. Haz una lista sincera de frases que sueles decir sobre el dinero:

Mis frases habituales sobre el dinero:

2. ¿Qué frases sueles decir sobre el trabajo?

Mis frases habituales sobre el trabajo:

3. ¿Qué frases sueles decir sobre tu capacidad económica?

Mis frases habituales sobre mi capacidad económica:

4. ¿Qué frases sueles decir sobre la gente rica?

Mis frases habituales sobre la gente rica:

Para cada frase que anotaste, responde:

5. ¿Qué emoción siento cuando digo esas frases?

6. ¿Vibran más en miedo/escasez o en confianza/apertura?

7. Escribe una nueva versión de cada frase — honesta pero un nivel más alto de consciencia (más amorosa, abierta y responsable):

Mis nuevas frases transformadas:

8. Elige 2-3 frases nuevas para repetir al despertar, al ver tu cuenta bancaria y antes de tomar decisiones financieras. ¿Cuáles serán?

Mis afirmaciones elegidas:

"YO SOY" — La Clave para tu Consciencia Creadora de Abundancia



Ejercicio TranquiLibertad® — Tu Identidad Financiera

Pregúntate ahora mismo con honestidad total:

1. ¿Quién digo yo que soy en relación al dinero?

2. ¿Me identifico como alguien que "necesita", "le falta", "lucha"? Describe esa identidad:

3. ¿O me identifico como alguien que "es próspero", "atrae", "fluye"? Describe esa identidad:

4. Escribe tu nueva declaración de identidad financiera comenzando con "Yo SOY...":

YO SOY:

Ahorro Consciente, Propósito de Riqueza y Felicidad Financiera



Ejercicio — Consciencia Financiera y Tus Valores Reales

Responde estas preguntas con total honestidad sobre cómo gastas:

1. ¿Qué compra reciente me llenó el alma de forma duradera (más de un mes)?

2. ¿Qué compra reciente me emocionó al principio pero ahora no me importa?

3. ¿En qué gasto dinero principalmente para que otros me vean de cierta manera?

4. ¿Qué experiencia o cosa deseo comprar pero me da miedo el juicio de otros?

5. ¿Qué me llenaría el alma genuinamente pero no me atrevo a priorizar?



Reflexión — Tu Propósito de Riqueza

¿Para qué deseas realmente ser rico? Profundiza más allá de la respuesta obvia:

1. ¿Para qué quiero tener más dinero? (primera respuesta)

2. ¿Y para qué quiero eso? (segunda capa)

3. ¿Y para qué quiero eso? (tercera capa — el propósito más profundo)

4. ¿Qué aportaría tu riqueza a las personas que amas?

5. ¿Qué aportaría al mundo o a tu comunidad?

Hábitos Ricos: Sistemas para tu Transformación Financiera



Ejercicio — Funciones Forzosas para tu Meta Financiera

Elige UNA meta financiera que has estado posponiendo y aplica las cuatro funciones forzosas:

1. ¿Cuál es la meta financiera que has estado posponiendo?

Mi meta financiera pendiente:

2. Función 1 — Anuncia: ¿A quién se lo anunciarás públicamente? ¿Cuándo?

3. Función 2 — Invierte: ¿En qué cosa específica (curso, asesoría, herramienta) invertirás dinero para comprometerte?

4. Función 3 — Elimina: ¿Qué distracción específica eliminarás que te impide avanzar?

5. Función 4 — Asigna tiempo: ¿Qué día y hora específicos de esta semana le dedicarás?

Día: _____ Hora: _____ Lugar: _____



Ejercicio — Crea tus Fórmulas Si-Entonces Financieras

Diseña 3 fórmulas "Si-Entonces" personalizadas para tus finanzas:

1. Si es _____ (día/hora), entonces realizo la planificación financiera de la semana.

Mi fórmula 1:

2. Si recibo un ingreso, entonces transfiero automáticamente ___% a mi cuenta de TranquiLibertad Consciente de Tiempo y Dinero.

Mi fórmula 2:

3. Si siento el impulso de comprar algo mayor a \$_____, entonces espero 24 horas antes de decidir.

Mi fórmula 3:

4. ¿Qué otras fórmulas Si-Entonces serían útiles en tu vida financiera? Crea 2 más:

Mis fórmulas adicionales:



Ejercicio — Lista de Verificación Financiera Semanal

Diseña tu propia lista de verificación financiera semanal. Se recomienda hacerla el domingo por la noche (30 minutos):

Día y hora que elegiré para mi revisión semanal:

Mi lista de verificación personalizada:

<input type="checkbox"/>	Revisar gastos de la semana pasada y verificar saldos de todas las cuentas.
<input type="checkbox"/>	Confirmar que se hicieron los pagos automáticos a ahorro e inversión.
<input type="checkbox"/>	Planear presupuesto de la semana entrante e identificar metas financieras.
<input type="checkbox"/>	Programar recordatorios para pagos pendientes.
<input type="checkbox"/>	Celebrar una victoria financiera de la semana (por pequeña que sea).
<input type="checkbox"/>	Anotar aprendizajes financieros de la semana.
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

 **Ejercicio Diario de Reprogramación Neurológica (15 minutos)**

Practica esta secuencia diariamente durante 30-66 días. Registra tu progreso:

1. ¿Cuál es la creencia limitante que estás reprogramando hoy? (ej: "No merezco ganar más de X")

Creencia a reprogramar:

2. ¿Cómo se siente esa creencia en tu cuerpo? (tensión, pesadez, lugar donde la sientes)

La siento en mi cuerpo como:

3. ¿Cuál es tu nueva creencia? (ej: "Merezco abundancia ilimitada" / "El dinero fluye hacia mí con facilidad")

Mi nueva creencia:

4. ¿Qué imagen o escena específica visualizaste? (cuenta bancaria, inversión, libertad)

Mi visualización de hoy:

5. ¿Qué emoción elevada generaste? ¿Qué tan vívida fue en escala del 1 al 10?

Emoción: _____ Intensidad: _____ / 10

Las Siete Cuentas Conscientes y mis Egresos



Ejercicio — Egresos Conscientes

Haz una lista de tus gastos actuales y para qué gastas en cada cosa:

1. Haz una lista de todos tus gastos actuales (renta, gasolina, súper, celular, streaming, etc.):

Mis gastos actuales:

2. Explica para qué gastas en cada cosa (vivir, trabajar, recreación, crecer, disfrutar, etc.):

El propósito de cada gasto:

3. Usando las 7 Cuentas Conscientes (NB, OL, TLCTD, IV, CPP, DRC, PL), ¿en qué porcentaje estás asignando tu dinero actualmente?

#	Cuenta	% Ideal	% Actual	Dif.
1	NB — Necesidades Básicas	35-55%	____%	
2	OL — Ocio & Lujos	5-15%	____%	
3	TLCTD — Inversiones	10-35%	____%	
4	IV — Invierno de la Vida (retiro)	5-10%	____%	
5	CPP — Crecimiento Personal y Profesional	5-15%	____%	
6	DRC — Donativos, Regalos y Contribuciones	5-10%	____%	
7	PL — Paz de Liquidez (fondo de reserva)	5-10%	____%	

4. ¿Qué ajuste inmediato necesitas hacer para acercarte más a los porcentajes ideales?

Mis ajustes inmediatos:

 **Ejercicio — Consciencia de Compra**

La próxima vez que vayas a hacer una compra significativa, responde antes de pagar:

1. ¿Qué estoy a punto de comprar?

La compra:

2. ¿Esto lo quiero para mí o para que otros me vean de cierta manera?

3. ¿Me alegraría el alma igual si nadie más se enterara de que lo tengo?

4. ¿Estoy comprando el objeto o estoy comprando la aprobación social?

5. ¿Esta compra me acerca o me aleja de mi TranquiLibertad?

6. Decisión consciente:

Decido:

Ejercicio Final TranquiLibertad® — Tu Declaración de Liberación Financiera

Este es uno de los ejercicios más poderosos del libro. Hazlo en voz alta. No en silencio. Deja que tus palabras salgan de ti:



Parte I — Declara Quién Has Sido (Para Liberar la Energía)

Completa estas frases en voz alta. Luego escríbelas:

"Declaro que he sido alguien que..."

...le tiene miedo al dinero porque:

...gasta compulsivamente cuando:

...evita ver sus finanzas porque:

...se siente indigno de abundancia porque:

...repite los patrones financieros de:

"Admito que he estado ocultando..."

...mis deudas reales de:

● ...mi miedo a:

● ...mi creencia de que:

"Reconozco que he gastado mi energía en..."

● ...preocuparme por:

● ...compararme con:

● ...justificar mi situación financiera con:



Parte II — Declara Quién Eres Ahora (Tu Nueva Identidad Financiera)

Completa estas frases con tu nueva identidad, en voz alta y con convicción:

"Declaro que SOY alguien que..."

● ...atrae abundancia con facilidad porque:

● ...toma decisiones financieras conscientes al:

● ...invierte en su crecimiento a través de:

● ...merece prosperidad porque:

● ...crea riqueza desde la paz interior al:

○ Reflexión Final — ¿Dónde Estás Tú Ahora?

Después de recorrer este workbook, responde con honestidad amorosa:

1. ¿En cuáles situaciones de tu vida actual reconoces estar viviendo sin TranquiLibertad?

2. ¿Cuáles creencias limitantes identificadas en este workbook siguen activas en tu sistema?

3. ¿En qué áreas de tu vida financiera ya estás experimentando TranquiLibertad?

4. ¿Qué pequeño paso consciente puedes dar HOY para moverte hacia TranquiLibertad en un área específica?

Mi primer paso hoy:

5. ¿Cómo sería tu vida si vivieras en TranquiLibertad Financiera Consciente de forma sostenida?



Práctica de 21 Días — Tu Diario de TranquiLibertad

Cada noche, antes de dormir, responde estas tres preguntas. Puedes usar las páginas de diario al final de este workbook:

1. Momento SIN TranquiLibertad: ¿En qué situación hoy reaccioné desde el miedo, la carencia o la inconsciencia?

(Sin juicio — solo observación honesta)

2. Momento CON TranquiLibertad: ¿En qué situación hoy respondí desde la claridad, la paz o la consciencia?

(¡Celebra este momento!)

3. Aprendizaje: ¿Qué me enseñaron estas experiencias sobre mí mismo y mi relación con el dinero, el tiempo y la vida?

El aprendizaje de hoy:

DÍA 1 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 2 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 3 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 4 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 5 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 6 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 7 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 8 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 9 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 10 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 11 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 12 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 13 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 14 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 15 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 16 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 17 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 18 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 19 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 20 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*

DÍA 21 · Fecha: ____ / ____ / ____

MOMENTO SIN TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación reaccioné desde el miedo o la carencia?

MOMENTO CON TRANQUILIBERTAD

¿En qué situación respondí desde la claridad y la paz?

APRENDIZAJE DEL DÍA

El aprendizaje más importante de hoy:

◆ *Recuerda: darse cuenta es despertar. Cada despertar, por pequeño que sea, te acerca a tu TranquiLibertad.*