

Tranqui Libertad

FINANCIERA Consciente

C R A S H C O U R S E

Guía de Ideas Esenciales · Edición del Lector



*Dinero en tus finanzas personales con educación millonaria,
hábitos ricos y creencias poderosas.*

Ahorra, invierte y vive de ingresos pasivos.

Yoshimichi Hernández Yoshikai

Yoshikai.mx® · TranquiLibertad.com® · YoshiYoshikai.com

🕒 Cómo Usar Este Crash Course

Este documento condensa las ideas más importantes de las ~700 páginas de TranquiLibertad Financiera Consciente en un formato visual de referencia rápida: cuadros sinópticos, campos semánticos, tablas comparativas y frases clave.

Encontrarás:

- ▶ Campos semánticos de conceptos clave por sección
- ▶ Cuadros sinópticos y tablas comparativas
- ▶ Los modelos y marcos propios del Método Yoshikai®
- ▶ Las leyes y frases más poderosas del libro

"No necesitas recordar todo. Necesitas recordar lo esencial y actuar desde ahí."

— Yoshimichi Hernández Yoshikai

📐 La Fórmula TranquiLibertad®

TranquiLibertad® NO es...	TranquiLibertad® SÍ es...
Pensamiento mágico positivo	Neurociencia aplicada a las finanzas personales
"Piensa positivo y el dinero llegará"	Reprogramación neurológica + acción coherente
Promesas sin esfuerzo	Disciplina 21–66 días + sistemas conscientes
Ignorar la realidad material	Integrar transformación interna + educación técnica
Solo meditación	Meditación + presupuesto + inversión + consciencia

La ecuación completa:

- ▶ PARTE 1 (Transformación Interna: Creencias · Emociones · Mentalidad)
- ▶ + PARTE 2 (Educación Financiera: Sistemas · Herramientas · Inversión)
- ▶ = TranquiLibertad Consciente de Tiempo y Dinero

P A R T E 1

Asegurando la Abundancia desde el Inconsciente

1 ¿Qué es la Abundancia?

La abundancia es una mentalidad y estado de consciencia, no una cifra bancaria. Se compone de 4 dimensiones interconectadas:

Mentalidad	Riqueza	Salud	Relaciones
Perspectiva de crecimiento y oportunidades ilimitadas.	Herramienta para alcanzar objetivos. No el fin en sí.	Bienestar físico, mental y emocional integrado.	Conexiones de calidad y sentido de pertenencia.

2 Las 2 Mentes: Consciente e Inconsciente

MENTE CONSCIENTE (5%)	MENTE INCONSCIENTE (95%)
Pensamiento racional y deliberado	Programas automáticos grabados desde la infancia
Toma de decisiones activa	Comportamientos, hábitos, creencias instaladas
Creatividad, espiritualidad, identidad	Piloto automático: opera sin que lo notemos
Genera el efecto placebo (positivo)	Genera el efecto nocebo (negativo) si hay miedos
Lo que decimos querer conscientemente	Lo que realmente manifestamos en nuestra vida

"El 95% de quienes somos a los 35 años es un conjunto memorizado de comportamientos, reacciones emocionales y creencias inconscientes."

— Dr. Joe Dispenza

3 Sistema de Creencias y el Sabotaje Invisible

CAMPO SEMÁNTICO · CREENCIAS

Concepto A	Concepto B	Concepto C
Creencias Limitantes	Creencias Potenciadoras	Piloto Automático
Neuroplasticidad	Efecto Placebo	Sabotaje Invisible
Ciudad de la Escasez	Ciudad de la Abundancia	Ley de las Creencias
Programación Infantil	Reprogramación	Mandamientos Ocultos del Dinero

Las 7 Tipos de Carencias / Creencias Limitantes más comunes

- ▶ Carencia de valor propio: "No merezco abundancia"
- ▶ Carencia de merecimiento: "Para mí no es"
- ▶ Carencia de posibilidad: "Eso es imposible / solo para otros"
- ▶ Carencia de confianza: "Algo saldrá mal"
- ▶ Carencia de identidad: "Soy malo con el dinero"
- ▶ Carencia de seguridad: "Mejor no arriesgo nada"
- ▶ Carencia de amor propio: autosabotaje cuando empieza a prosperar

4 Reprogramación: del Miedo a la Abundancia

Los 4 Pasos para Reprogramar tu Patrón Financiero (T. Harv Eker)

1. Consciencia — Identifica las afirmaciones verbales, modelos de referencia e incidentes concretos que formaron tu relación con el dinero.
2. Comprensión — Entiende el origen: esas creencias no son tuyas, fueron instaladas por otros.
3. Disociación — Sepárate conscientemente. Di: "Esta creencia no es mía. Yo elijo otra diferente."
4. Re-declaración — Adopta la nueva creencia potenciadora con emoción, repetición y acción coherente.

5 Herramientas de Liberación Emocional para tus Finanzas

Herramienta	Principio y aplicación financiera
Técnica EFT	Golpeteo en meridianos + frase: "Aunque siento [emoción], me acepto y me amo completamente." Ciclos hasta nivel 0.
Método Sedona	3 preguntas: ¿Puedo soltar? ¿La soltaría? ¿Cuándo? Repite hasta paz y aceptación total.
Meditación Dispenza	No Mente + No Tiempo + Visualización de realidad ideal + Emoción elevada (gratitud anticipada).
Declaración en voz alta	"Declaro que he sido..." (libera el pasado). Luego: "Declaro que SOY..." (instala nueva identidad).
Escritura repetida	Nueva creencia 21 veces/día por 21 días, o 70 veces/día por 7 días. Anota pensamientos que surgen.

5 La Escala de Consciencia y las Emociones Financieras (Dr. Hawkins)

El 95% de las decisiones financieras son inconscientes. La clave es elevar el nivel de consciencia hacia frecuencias de 200+ Hz.

Nivel Hz	Emoción	Manifestación financiera típica
600+ ✦	Paz / Iluminación	"El dinero viene y va; permanezco en paz." Abundancia incondicional.
540	Alegría / Serenidad	Gratitud profunda. Atracción natural de oportunidades de negocio.
500	Amor	Inversión con propósito genuino. Crea valor real para el mercado.
310	Voluntad	Toma acción a pesar del miedo. Hace y respeta su presupuesto.
250	Neutralidad	Manejo práctico y sin drama del dinero cotidiano.
200 UMBRAL	Coraje	Inicia educación financiera. Da el primer paso hacia la inversión.
150	Ira	Decisiones impulsivas. Gastos de frustración o revancha.
100	Miedo	Guarda todo bajo el colchón. Evita ver sus estados de cuenta.
75	Penas / Vergüenza	Evita cobrar lo que vale. Infravalora su trabajo y tiempo.
50	Apatía	"No tiene caso hacer presupuesto, nunca me alcanza."
30	Culpa	Se sabotea cuando empieza a tener éxito financiero.
20	Humillación	Esconde deudas. Incapaz de hablar de dinero con honestidad.

Objetivo práctico:

- ▶ Moverse hacia niveles de 200+ (Coraje) en todas las decisiones financieras.
- ▶ Meta sostenida: Neutralidad (250) y Voluntad (310) como estado base de tu economía.
- ▶ Cuando identifiques una emoción baja, aplica EFT, Sedona o meditación para elevarla.

6 Las 5 Heridas de la Infancia y su Expresión Financiera

Herida / Trauma	Máscara Adulta	Temor Central	Expresión Financiera Típica
Rechazo	Huidizo	Pánico	Infravalora su trabajo. Comparte todo aunque se quede sin nada.
Abandono	Dependiente	Soledad	Gasta compulsivamente para llenar vacíos emocionales.
Humillación	Masoquista	Libertad	Gasta para agradar a otros aunque se dañe financieramente.
Traición	Controlador	Separación	Controla excesivamente el dinero. Desconfía de socios.
Injusticia	Rígido	Indiferencia	Se autosabotea cuando empieza a prosperar. Rigidez extrema.

7 Los 5 Principios de Sistematización de Hábitos Ricos

1. Funciones Forzosas: anuncia tu meta públicamente, invierte dinero en ella, elimina una distracción y asigna tiempo fijo.
2. Diseña Sistemas, no fuerza de voluntad: crea rutinas predecibles con el mismo lugar, hora y disparador.
3. Planes Si-Entonces: "Si es lunes a las 9AM, entonces reviso mis finanzas." Elimina el debate interno.
4. Listas de Verificación Financiera: externaliza tus decisiones. Una lista semanal de 6 puntos puede transformar tu economía.
5. La Repetición Crea Motivación: actúa primero con el sistema. La motivación llega después de la acción.

8 Flujo Causal de la Energía Consciente para la Abundancia Yoshikai®

Basado en el Dr. Joe Dispenza: todo pensamiento sostenido con emoción intensa se convierte en tu realidad financiera a través de este circuito:

PASO	Circuito LIMITANTE	Circuito ABUNDANTE
1. PENSAMIENTO	"Nunca tendré suficiente dinero"	"Soy un imán de abundancia"
2. EMOCION	Miedo, ansiedad, inseguridad	Gratitud, alegría, confianza
3. QUIMICA CORPORAL	Cortisol alto (modo supervivencia)	Serotonina alta (modo crecimiento)
4. SENAL GENETICA	Genes de estrés activados	Genes de crecimiento activados
5. COMPORTAMIENTO	Decisiones reactivas, evita riesgos	Decisiones conscientes, invierte con claridad
6. EXPERIENCIA	Escasez financiera real confirmada	Abundancia y oportunidades reales
7. RETROALIMENTACION	"Ves, tenía razón: nunca tengo."	"Confirmado: soy prospero y fluyo."

"Cambia tu estado interno primero. La realidad financiera te seguirá."

— Dr. Joe Dispenza

P A R T E 2

Mapa de Riqueza, Tiempo y Dinero

Sistemas · Cuentas · Ahorro · Inversión · TranquiLibertad C.T.D.

① Los Tres Sistemas de Ingresos — S·E·D

Sistema	Cómo genera ingresos	Potencial	Velocidad hacia la Riqueza
S SALARIAL	Vender tiempo al empleador a cambio de salario fijo. Alta carga fiscal. Sin control de tiempo.	Limitado por horas al día. Ingresos laborales.	Lenta
E EMPRESARIAL	Crear o participar en un negocio que genera utilidades. Requiere sistematización para ser laboral.	Exponencial si el negocio se sistematiza y escala.	Rápida
D DINERARIO	Tu capital invertido genera rendimientos sin trabajo activo. El dinero trabaja por ti.	Escala con el capital acumulado. Ingresos pasivos.	Rápida

Regla clave:

- ▶ Los sistemas NO son excluyentes. La meta es tener ingresos de los 3 simultáneamente.
- ▶ Camino: Sistema S → ahorra → invierte → construye E → sistematiza → alimenta D → vive de ingresos laborales.
- ▶ Ingresos Laborales (requieren tu tiempo activo) vs. Alaborales (funcionan sin ti): maximiza los alaborales.

② Los 4 Cuadrantes del Flujo de Dinero

Cuadrante	Quién es	Ingresos	Meta
E — Empleado	Trabaja para otro con horario y salario fijo.	Laborales exclusivamente. Alta carga fiscal.	Punto de partida.
A — Autoempleado	Trabaja para sí mismo. Si no trabaja, no cobra.	Laborales. Técnicamente es un autoempleo.	Transición necesaria.
D — Dueño de Negocio	Su negocio sistematizado trabaja sin él.	Alaborales crecientes. Menor carga fiscal.	Donde empieza la libertad.
I — Inversionista	Su dinero genera rendimientos sin su trabajo activo.	Pasivos/alaborales. La menor carga fiscal.	La meta final: TranquiLibertad C.T.D.

"En un empleo vendemos nuestra libertad (tiempo) a cambio de libertad (dinero). El tiempo esclavo es lo opuesto al tiempo libre."

— M.J. DeMarco

③ Las 7 Cuentas de Egresos Conscientes

Todo ingreso que recibes debe asignarse de inmediato a una de estas 7 cuentas. Las cuentas 3, 4 y 7 se pagan PRIMERO, antes de cualquier otro gasto.

#	Código	Cuenta	% Ideal	Para qué sirve
1	NB	Necesidades Básicas	35%–55%	Vivienda, alimentación, salud, transporte, educación hijos, tecnología, servicios básicos.
2	OL	Ocio & Lujos	5%–15%	Entretenimiento, vacaciones, restaurantes premium, placeres y gustos extras.
3	TLCTD	TranquiLibertad C.T.D. (Inversiones)	10%–35%	Inversiones en Sistema Empresarial y Sistema Dinerario. ¡Tu cuenta más estratégica!
4	IV	Invierno de la Vida (Retiro)	5%–10%	AFORE/401k, ahorro productivo con interés compuesto para el retiro digno.
5	CPP	Crecimiento Personal y Profesional	5%–15%	Cursos, libros, audiolibros, diplomados, formación continua propia.
6	DRC	Donativos, Regalos y Contribuciones	5%–10%	Propinas, regalos, fundaciones, contribución familiar, impuestos.
7	PL	Paz de Liquidez	5%–10%	Fondo de reserva inmediata para imprevistos. Objetivo: 6 meses de egresos.

"Págate primero a ti mismo. El 10% mínimo a inversión va antes que cualquier gasto, tan pronto recibes cualquier ingreso."

— Principio Universal de Finanzas Personales

④ El Camino Kaizen Financiero — 3 Pasos

Método Yoshikai® inspirado en los valores japoneses de Orden Disciplinado (整理) y Kaizen Perseverante. Transforma deudas abrumadoras en ahorros tranquilizantes:

Paso	Kanji	Nombre	Qué hacer
Paso 1	最適化する	Saiteki-ka suru — OPTIMIZAR	Consolida deudas en una sola con la tasa más baja. Analiza ingresos y opciones de aumentarlos. Recorta gastos innecesarios y elimina pasivos improductivos.
Paso 2	定義する	Teigi suru — DEFINIR	Define tus 7 cuentas con sus porcentajes personales. Da un lugar claro a cada peso/dólar. Crea tu plan presupuestal mensual y anual.
Paso 3	増加	Zoka — AUMENTAR	Aumenta mes a mes el % de TLCTD e IV. Reduce OL y DRC para liberar más capital. La disciplina diaria construye el futuro.

Proverbios japoneses del método:

- ▶ "Nana korobi ya oki" (七転び八起き): Caer siete veces y levantarse ocho. Perseverancia.
- ▶ "Kyō wa kinō yori yoku": Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy. Mejora continua.
- ▶ "Kekkyoku kiritsu ga chinō ni katsu" (規律が知能に勝つ): La disciplina vence a la inteligencia.

5 Ahorro Inteligente vs. Inflación

TIPO DE AHORRO	¿Es inteligente? — Por qué
Ahorrar para gastar	❌ No. El esfuerzo no produce beneficio neto alguno.
Ahorrar por acumular (efectivo)	⚠️ Parcialmente. La inflación destruye el valor real del dinero.
Ahorrar para invertir	✅ Sí. El único ahorro que genera crecimiento patrimonial real.

La ley de la inflación:

- ▶ Si guardas \$100 y la inflación anual es 5%, al año siguiente solo tienes poder de compra de \$95.
- ▶ Un rendimiento del 5% con inflación del 7% = rendimiento REAL de -2%. ¡Perdiste dinero!
- ▶ Regla fundamental: invierte solo donde el rendimiento supere la inflación de tu país.
- ▶ Fuente oficial México: banxico.org.mx · Nota: la inflación real suele ser mayor a la publicada.

6 ¿En Qué Invertir? — Sistema Dinerario y Empresarial

INSTRUMENTOS DEL SISTEMA DINERARIO

Instrumento	Riesgo	Descripción breve
Bancos / CETES	Bajo	Regulados, seguros, rendimientos conservadores. Punto de partida.
Fondos de Inversión / ETFs	Bajo–Medio	Diversificación profesional. Los fondos indexados replican índices como S&P 500.
Acciones en Bolsa	Medio–Alto	Participación en empresas grandes cotizadas. Largo plazo recomendado.
Bienes Raíces	Medio	Propiedades físicas. Baja liquidez, alta estabilidad histórica de valor.
Criptomonedas	Alto	Alta volatilidad. También consideradas como reserva de valor digital.
Fondos de Trading	Muy Alto	Especulativos. Máxima cautela: promesas de +20% anual = señal de alerta.
SOFIPO / SOCAP	Medio	Cooperativas y entidades financieras populares. Rendimientos competitivos.

10 Principios de Darren Weeks para Invertir en Empresas

1. Invierte solo en lo que entiendes a profundidad.
2. Conoce a las personas detrás del proyecto (experiencia, historial, ética).
3. Evalúa el flujo de efectivo (cash flow es el rey).
4. Ten un plan de salida antes de entrar.
5. Usa apalancamiento inteligente: dinero de otros, tiempo de otros, recursos de otros.
6. Protege tu inversión legal y fiscalmente.
7. No te dejes llevar por la euforia ni el miedo a perder la oportunidad.

8. Asegúrate de tener control o influencia sobre las decisiones clave.
9. Revisa la escalabilidad del negocio (¿puede crecer sin ti?).
10. Busca ingresos pasivos continuos, no solo ganancias de capital al final.

7 Los 5 Principios de Oro para un Negocio Rentable y Alaboral

Principio	Nombre	Qué significa para tu negocio
I	NECESIDAD	Resuelve un dolor real. "Si ayudas a un millón de personas, serás millonario."
II	ACCESO	Barreras de entrada altas protegen tu rentabilidad frente a la competencia.
III	CONTROL	El negocio no puede depender de una plataforma o empresa ajena para existir.
IV	ESCALABILIDAD	Alcance (volumen) × Magnitud (margen) = potencial ilimitado de ingresos.
V	TIEMPO	El negocio genera ingresos independientemente de lo que tú hagas con tu tiempo.

El camino de 4 pasos al negocio alaboral (Método Yoshikai®)

1. Tener un negocio — crearlo desde cero o integrarse a uno rentable como socio.
2. Aplicar la Ley de la Efectación — ampliar el alcance (más vidas impactadas) y la magnitud (mayor margen por unidad).
3. Sistematización de Negocios Yoshikai® — despersonalizar la operación: los sistemas trabajan, no los dueños.
4. RepliJustia® — expandir el negocio sistematizado en nuevas unidades productivas con sinergia justa y ganar-ganar.

8 Diagnóstico Financiero: Flujo Azul vs. Flujo Rojo

FLUJO AZUL ✦ (Saludable)	FLUJO ROJO ✕ (Peligroso)
Ingresos > Egresos	Egresos > Ingresos
Activos generan ingresos crecientes	Pasivos acumulan deudas crecientes
Ahorro e inversión automatizados (7 cuentas)	Todo el ingreso se consume o se gasta sin plan
Métricas financieras positivas y mejorando	Estrés financiero crónico y ciclo vicioso de deuda
Perspectiva de largo plazo: inversión y retiro	Gratificación inmediata: gasto impulsivo constante

LAS 9 MÉTRICAS FINANCIERAS BÁSICAS — YOSHIKAI'S GROWTH

Métrica A	Métrica B	Métrica C
Ingreso Bruto Total	Ingreso Neto Disponible	Tasa de Ahorro %
Tasa de Inversión %	Ratio Deuda / Ingreso	Patrimonio Neto
Meses de Reserva (PL)	Rendimiento Real de Inversiones	Progreso TLCTD %

9 TranquiLibertad Consciente de Tiempo y Dinero — La Meta Final

TRANQUILIBERTAD C.T.D. =

Vivir de los rendimientos de tus inversiones

sin necesidad de intercambiar tu tiempo por dinero.

Cómo calcular tus metas financieras (Fórmula DeMarco + Yoshikai)

META SISTEMA DINERARIO	META SISTEMA EMPRESARIAL
Capital a invertir =	Ingreso mensual meta =
$(\text{Costo de vida mensual neto} \times 12) \div 5\%$	Costo de vida bruto $\times 5$
Ej: $(\$33,300 \times 12) \div 0.05 = \8 millones	Ej: $\$20,000 \times 5 = \$100,000/\text{mes}$
Los rendimientos (5% anual) cubren tu estilo de vida.	40% va a Sistema Dinerario · 40% impuestos · 20% vida

Las 9 Leyes Esenciales de la Abundancia y el Dinero

Ley	Idea central
Ley de la Abundancia	Hay suficiente dinero para todos los que lo busquen activamente con las reglas correctas.
Ley de las Creencias	Lo que crees con firmeza, con el tiempo se convierte en tu realidad financiera y vital.
Ley del Valor	Da más valor de uso de lo que cobras. El dinero es consecuencia del valor que aportas.
Ley del Intercambio	Para ganar más dinero debes agregar más valor al mercado. El mercado determina el precio.
Ley de Conservación	No es cuánto ganas, sino con cuánto te quedas. Cuida y haz crecer tu patrimonio.
Ley de la Acumulación	Pequeños esfuerzos diarios constantes producen grandes logros financieros a largo plazo.
Ley de la Perspectiva del Tiempo	Los exitosos piensan y planifican a largo plazo. Sacrifican hoy para ganar más mañana.
Ley de Tres	TranquiLibertad C.T.D. se construye sobre tres pilares: Ahorros + Seguros + Inversiones.
Ley de la Aceleración	Mientras más capital acumulas, más oportunidades llegan. El éxito atrae más éxito.

Frases Poderosas del Libro para Recordar

"La última libertad del ser humano es la de elegir su actitud ante cualquier circunstancia y decidir su propio camino."

— Viktor Frankl

"No describes la vida tal como es; la creas tal como hablas."

— Florence Scovel Shinn

"El mayor retorno de una inversión no es económico, es la tranquilidad mental."

— **Morgan Housel**

"No llegué a ser multimillonario trabajando más duro, sino diseñando sistemas que hicieron el trabajo duro por mí."

— **Sandeep Swadia**

"Influye en millones y gana millones. La riqueza es proporcional al valor que aportas al mundo."

— **M.J. DeMarco**

"La vida no está en tu contra, está sucediendo para ti. Cada desafío financiero es una oportunidad para liberar energía atrapada."

— **Michael A. Singer**

✦ **TU TRANQUILIBERTAD COMIENZA AHORA** ✦

TranquiLibertad no es un destino. Es un estado de consciencia.

Y ese estado está disponible para ti en este preciso instante.

Decláralo. Créelo. Vívelo.

— *Yoshimichi Hernández Yoshikai*

YoshiYoshikai.com · Yoshikai.mx · TranquiLibertad®