

SYSTEM // PLAYER WORKBOOK

TU JUEGO, TU VIDA

— CUADERNO DEL JUGADOR —

INICIO DE PARTIDA



VERSION GRATUITA PDF

SYSTEM // TRAINING MODE ACTIVE

Basado en el sistema "Tu Juego, Tu Vida"

TU JUEGO, TU VIDA

Manual de estrategia para el jugador consciente.

CUADERNO DEL JUGADOR

INICIO DE PARTIDA

Ejercicios para iniciar la partida de Tu Juego Tu Vida.

Miguel Ángel García Fernández

Primera edición: Abril 2026
© Derechos de edición reservados.
Colección: Crecimiento Personal
Edición y Maquetación: Miguel Ángel García

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor.

MENSAJE DE BIENVENIDA

Si tienes este cuaderno entre las manos, es porque has hecho algo que mucha gente evita durante años: pararte a mirar cómo estás jugando tu vida.

Este no es un cuaderno para “portarte bien”, para subrayarlo todo bonito ni para escribir frases perfectas.

Es un cuaderno para ensuciarlo, para tachar, para dudar, para ser honesto contigo y, sobre todo, para atreverte a jugar de otra manera.

Aquí no vienes a demostrar nada. Vienes a mirar tu tablero con ojos nuevos.

*En el libro **Tu Juego, Tu Vida** has descubierto que no eres la ficha. No eres solo las casillas que has pisado.*

Eres el jugador que puede volver a tirar el dado, incluso cuando siente que la partida se le ha ido de las manos.

Este cuaderno existe para eso. Para que cada nivel del juego deje de ser solo una idea y se convierta en decisiones, palabras y gestos concretos en tu día a día.

Mientras escribes aquí, recuerda algo importante:

- No estás haciendo un examen.
- No hay respuestas correctas.
- Nadie va a corregirte el cuaderno.

Lo que escribas es solo para ti y para el jugador que, poco a poco, se está despertando detrás de todas tus fichas, máscaras y personajes.

Habrás días en los que escribirás muchísimo y días en los que apenas podrás completar una línea y habrá páginas que te removerán y otras que te parecerán sencillas.

Todo forma parte del juego.

Lo único que te pido es que seas lo más honesto posible contigo. Aunque duela un poco. Sobre todo, en esas frases donde notas que algo se te encoge por dentro. Ahí suele haber una casilla importante.

En este cuaderno vas a encontrar dos grandes espacios:

Un bloque para trabajar cada uno de los 10 niveles del juego.

Y un Diario del Jugador de 30 días, para acompañarte en pequeños pasos diarios.

No necesitas hacerlo perfecto ni completarlo “de principio a fin” sin fallar ni un día. Lo único que necesitas es volver a la página siguiente cada vez que sientas que te has perdido.

Porque no vas tarde, vas exactamente en tu nivel.

Gracias por atreverte a mirarte con esta profundidad.

Gracias por permitirte jugar tu vida con más conciencia.

Ahora sí: respira hondo, coge tu lápiz y bienvenido oficialmente al tablero.

Tu siguiente jugada empieza en la página de al lado.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Este cuaderno está pensado para acompañarte mientras atraviesas los 10 niveles de **Tu Juego Tu Vida** y para sostenerte en tu práctica diaria como jugador.

No es un libro aparte.

Es tu zona de pruebas: aquí es donde las ideas se convierten en decisiones, en frases sinceras y en pequeños compromisos contigo.

No hay una forma “correcta” de usarlo, pero sí algunas sugerencias para sacarle todo el jugo.

1. ANTES DE EMPEZAR: ELIGE CÓMO QUIERES JUGAR

Puedes usar este cuaderno de tres maneras:

A la vez que lees el libro: Lees un nivel y luego rellenas la sección correspondiente.

Después de haber leído el libro entero: Lo usas como una revisión profunda de tu partida.

En una relectura: Vuelves a los niveles que más te mueven y trabajas solo esas secciones.

Las tres opciones son válidas. Elige la que tenga más sentido para el momento en el que estás.

2. BLOQUE 1 · NIVELES DEL JUEGO

Cada nivel tiene tres páginas:

Ficha de nivel Para que te sitúes: desde dónde llegas, qué te duele, qué intención pones en este nivel.

Tu turno en este nivel Aquí aterrizas los ejercicios: preguntas para tomar conciencia, ver patrones y elegir una jugada concreta.

Trampas del tablero y salto de nivel Espacio para nombrar las casillas trampa que repites y elegir cómo quieres salir de ellas.

Recomendación de uso:

Lee el nivel en el libro.

Completa la Ficha de nivel al empezar.

Rellena Tu turno cuando termines de leer o en los días siguientes.

Vuelve a la página de Trampas y salto de nivel cuando notes que algo se repite o cuando sientas que estás listo para dar un paso más.

No hace falta rellenarlo todo de una sentada. Este cuaderno está pensado para volver a él varias veces durante la partida.

3. BLOQUE 2 · DIARIO DEL JUGADOR (30 DÍAS)

Al final encontrarás un Diario de 30 días con la misma plantilla para cada jornada.

La idea es sencilla:

Dedicar 5–10 minutos al día a revisar tu casilla, tus trampas y tu jugada consciente.

No escribir bonito, sino escribir verdad.

Usarlo como un pequeño “parte diario” del jugador que quieres ser. Si un día no escribes, no has perdido la partida. Solo estás en otra casilla.

Vuelve al diario cuando puedas y sigue desde el día siguiente. Sin culpas.

4. ALGUNAS REGLAS PRÁCTICAS (QUE PUEDES ROMPER)

Fecha siempre lo que escribas. Te ayudará a ver tu evolución con el tiempo.

Sé concreto. En vez de “quiero cambiar”, escribe: “voy a llamar a X”, “voy a decir no a Y”, “voy a acostarme antes de las 23h”.

No te juzgues por lo que salga. Este cuaderno no es para impresionar a nadie. Es para que tú te veas con claridad.

Revisa tu “Resumen de la partida”.

Cuando termines los 10 niveles, utiliza las páginas finales para ver el mapa completo: tus aprendizajes, tus trampas y tus mejores jugadas.

5. UN RECORDATORIO ANTES DE SEGUIR

Cada vez que escribes aquí, aunque sea una frase, ya estás tirando el dado.

No es un cuaderno para hacerlo perfecto. Es un cuaderno para atreverte a jugar distinto.

Cuando estés listo, pasa de página.

El Nivel 1 te está esperando.

REGLAS DEL JUEGO

PARA ESCRIBIR EN ESTE CUADERNO

Este cuaderno no es un diario íntimo “bonito”.

Es más bien un taller mecánico del alma: aquí vienes a mancharte las manos, desmontar piezas y volver a montarlas.

Estas reglas no son para agobiarte, sino para ayudarte a jugar con más libertad.

1. AQUÍ NO SE VIENE A QUEDAR BIEN

No estás escribiendo para publicar esto en redes, ni para enseñárselo a nadie.

- No hace falta que suene profundo.
- No hace falta que tenga sentido perfecto.
- No hace falta que escribas “correcto”.

Si tienes que elegir entre quedar bien o ser honesto, elige ser honesto.

Escribe lo que piensas de verdad, aunque suene feo, pequeño o contradictorio.

Ahí es donde empieza el juego de verdad.

2. ESCRIBE EN BRUTO, YA ORDENARÁS DESPUÉS

Piensa este cuaderno como un borrador:

- Puedes tachar, reescribir y poner flechas.
- Puedes mezclar frases, dibujos, esquemas, listas.
- Puedes dejar huecos y volver otro día.

No hace falta que rellenes todos los espacios. No estás “fallando” si una página se queda a medias: solo significa que ese nivel necesita tiempo.

3. MEJOR CONCRETO QUE PERFECTO

Tu mente ama las frases grandes:

“Voy a cambiar mi vida”, “Voy a dejar de ser así”.

Este cuaderno ama las acciones pequeñas y concretas:

- “Esta semana voy a decir ‘no’ a X cosa”.
- “Hoy voy a acostarme antes de las 23:00.”
- “Voy a escribirle a esta persona y decirle lo que necesito.”

Cuanto más concreta sea la frase, más fácil será convertirla en jugada real.

4. LO QUE SIENTAS, VALE

Aquí cabe todo: rabia, tristeza, confusión, ilusión, cansancio, gratitud.

No filtres tus emociones para que “encajen” con el nivel.

Si en un nivel que habla de amor estás enfadado, escribe tu enfado. Si en un nivel que habla de conflicto estás en paz, escribe tu paz.

Este cuaderno está para que tú te veas tal y como estás, no como “deberías” estar.

5. FECHA LO QUE TE IMPORTE

No hace falta fechar absolutamente todo, pero sí es muy útil:

- poner fecha al empezar cada nivel,
- poner fecha a las decisiones importantes,
- poner fecha a los saltos de nivel.

Así, cuando vuelvas atrás, verás de verdad que has avanzado, aunque en el día a día no lo notes.

Puedes escribir algo tan simple como:

“Hoy, 12/04/2026, me reconozco que...” “A partir de hoy decido...”

6. NO USES ESTE CUADERNO PARA CASTIGARTE

Este no es el lugar para escribir:

- “Siempre hago lo mismo, soy un desastre”,
- “Nunca cambio”,
- “No tengo remedio”.

Puedes reconocer tus patrones, sí. Pero hazlo desde el lugar del jugador que se observa, no desde la voz que te insulta.

Si detectas una casilla trampa, escríbela así:

- “Sigo cayendo en... y me comprometo a...”,
- en vez de — “Soy... (etiqueta dura)”.

7. NO TIENES QUE RELLENARLO “DEL TIRÓN”

Puedes: Trabajar un nivel y luego parar un tiempo.

Saltar a otro nivel que sientas más vivo ahora.

Ir y venir entre niveles según lo que tu vida te vaya mostrando.

La única recomendación es que, cuando vuelvas, vuelvas de verdad: abre el cuaderno, date unos minutos y escribe lo que haya hoy, aunque sea una sola frase.

8. SI ALGO TE REMUEVE MUCHO, PÁRATE

Puede haber preguntas o ejercicios que te toquen heridas profundas.

Si notas que te cuesta respirar, que te mareas, que se te encoge demasiado el pecho, puedes hacer tres cosas:

Cerrar el cuaderno un momento y volver al cuerpo (respirar, caminar, beber agua).

Volver más tarde a esa página.

Buscar apoyo (amigo, terapeuta, profesional) si sientes que solo no puedes sostenerlo.

Este cuaderno no sustituye a una terapia. Te acompaña en tu proceso, pero no tienes que hacerlo todo solo.

9. TU CUADERNO, TUS REGLAS

Estas son las reglas que te propongo.

A partir de aquí, puedes escribir las tuyas:

— “En mi cuaderno, yo decido...”

— “En mi cuaderno, me permito...”

Cuando estés listo, pasa a la siguiente página. Vamos a ver el mapa completo del tablero que estás a punto de jugar.

LOS 10 NIVELES DEL JUEGO

Este es el mapa general del juego que vas a recorrer con el libro *Tu Juego, Tu Vida* y este cuaderno.

No es una escalera perfecta, pero te ayuda a orientarte.

Puedes trabajar los niveles en orden o volver a los que la vida te vaya señalando.

Nivel 1 · El nacimiento del jugador Empiezas a recordar que no eres solo la ficha ni las casillas que has pisado. Despierta la conciencia de “hay alguien jugando detrás de todo esto”.

Nivel 2 · Las leyes del juego Descubres que el tablero no es aleatorio: hay leyes, patrones y dinámicas que se repiten. Aprendes a reconocerlas en tu propia vida.

Nivel 3 · El poder del dado Empiezas a ver que tus decisiones son jugadas. Dejas de esconderte detrás del “no tengo elección” y empiezas a tirar el dado de forma más consciente.

Nivel 4 · Las fichas del ego Ves las máscaras, roles y personajes que has usado para sobrevivir. Aprendes a mirarlos sin identificarse del todo con ellos.

Nivel 5 · El poder de crear tableros Dejas de creer que solo puedes jugar en los tableros heredados. Empiezas a diseñar espacios de vida más alineados contigo.

Nivel 6 · La interconexión de los tableros Comprendes que no juegas solo: cada persona, relación y vínculo es otro tablero donde aprendes y enseñas a la vez.

LOS 10 NIVELES DEL JUEGO

Nivel 7 • El servicio consciente Tu juego deja de girar solo en torno a ti. Descubres el sentido de poner tu experiencia, talentos y heridas al servicio de otros.

Nivel 8 • El canal de conciencia Aprendes a escuchar mejor: al cuerpo, a la intuición, a la vida. Afina tu canal para recibir información más clara y vivir con mayor coherencia.

Nivel 9 • El retorno al origen Te vas despojando de capas y vuelves a una esencia más simple y honesta de quién eres. Menos personaje, más verdad.

Nivel 10 • El Guardián del tablero No se trata de ser perfecto, sino de vivir con más responsabilidad, humildad y presencia. Aprendes a cuidar tu tablero y el de los demás, sabiendo que seguirás siendo siempre aprendiz.

No necesitas memorizar este mapa.

Lo irás entendiendo con cada nivel, con cada ejercicio y con cada jugada que hagas en tu vida real.

Cuando quieras, abre la página del Nivel 1 y da tu primera jugada consciente en este cuaderno.

SYSTEM // PLAYER INITIALIZATION

EMPIEZA LA PARTIDA

No estás leyendo este libro.
Éstás entrando en tu partida.

No **necesitas** entenderlo todo.
Solo empézar a jugar.

PRESS START

[NIVEL 1] ■■■■□■

EL NACIMIENTO DEL JUGADOR

START
INIT

PROGRESO DEL JUEGO

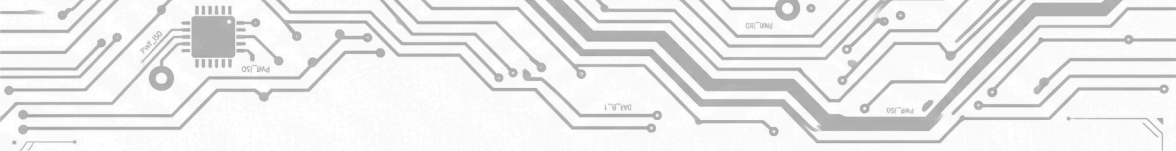
[] N1 [] N2 [] N3 [] N4 [] N5 [] N6 [] N7 [] N8 [] N9 [] N10

Este nivel va de algo muy sencillo y muy profundo a la vez: dejar de creer que “la vida te pasa” y empezar a reconocerte como jugador.

Aquí no hace falta que hagas nada perfecto.

Solo que te mires con un poco más de honestidad.

SYSTEM // LEVEL_01 / ACTIVATION



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR

RADAR EL JUGADOR

Antes de responder este nivel, marca cómo estás jugando hoy en estas áreas de tu vida.

No marques cómo te gustaría estar. Marca cómo estás de verdad.

Escala:

1 = Totalmente en automático // 2 = Bastante dormido
3 = A medias // 4 = Bastante presente
5 = Muy presente / conectado

Áreas del radar:

Cuerpo → 1 2 3 4 5

Trabajo / propósito → 1 2 3 4 5

Relaciones → 1 2 3 4 5

Descanso / tiempo personal → 1 2 3 4 5

Diálogo interno → 1 2 3 4 5

Ahora completa:

La zona donde más siento que vivo como ficha es:

La zona donde más empieza a asomar el jugador es:

Si fuera totalmente honesto conmigo, hoy mi nivel de conexión conmigo mismo es:



NIVEL 1 • EL NACIMIENTO DEL JUGADOR

FICHA DE INICIO DE NIVEL

1. ¿DESDE DÓNDE LLEGO A ESTE NIVEL?

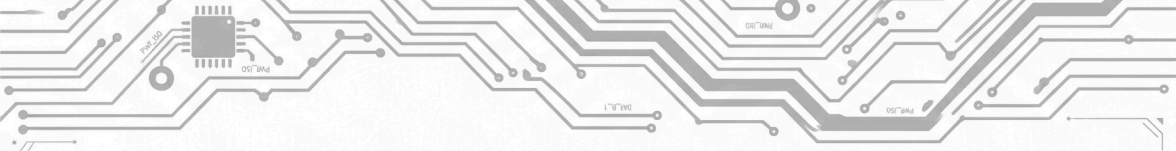
Describe brevemente en qué punto estás de tu vida cuando empiezas este nivel: situación personal, trabajo, relaciones, salud, emociones... lo que ahora mismo pese más en tu tablero.

2. QUÉ ME DUELE / QUÉ ME PESA AQUI

¿Qué es lo que más te duele, te frustra o te cansa en este momento de tu vida? No lo edites, escribe lo primero que venga.

3. INTENCIÓN PARA ESTE NIVEL

Si este nivel fuera una pantalla de videojuego, ¿qué te gustaría haber aprendido al cruzarlo? No pienses en algo grandioso. Piensa en algo verdadero.



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR FICHA DE INICIO DE NIVEL

4. ¿CÓMO ME HE ESTADO RELACIONANDO CON MI VIDA HASTA AHORA?

Marca las frases que sientas que te representan más últimamente y, si quieres, complétalas con tus propias palabras.

- ☐ "Siento que la vida me arrastra y yo voy apagando fuegos."
- ☐ "Vivo más en piloto automático que presente."
- ☐ "Me quejo por dentro, pero hago pocos cambios reales."
- ☐ "Estoy tan cansado que casi ni sé qué quiero."
- ☐ "Tengo la sensación de estar desaprovechando mi partida."

"Otra: _____"

5. MEDIDOR DE ENERGÍA DEL JUGADOR

Marca cómo empieza tu energía al llegar a este nivel:

- ☐ Muy baja - "Estoy fundido."
- ☐ Baja - "Voy tirando, pero sin fuerza."
- ☐ Media - "No estoy mal, pero algo me falta."
- ☐ Alta - "Estoy con ganas de cambio."
- ☐ Muy alta - "Estoy a tope, quiero usar bien esta energía."

¿Qué crees que te está robando más energía ahora mismo?



NACIMIENTO DEL JUGADOR TU TURNO

Aquí no vienes a hacer teoría.

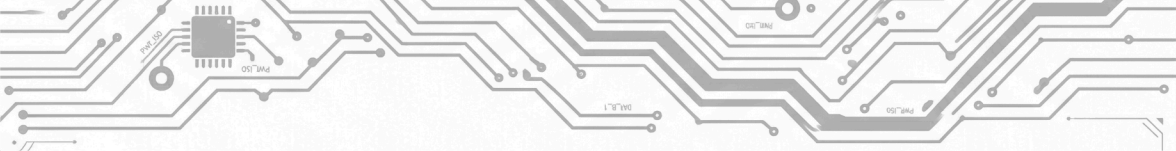
Aquí vienes a mirarte de frente: dónde estás, qué haces en piloto automático y qué pequeña jugada quieres empezar a cambiar.

PREGUNTA 1 - TOMAR CONCIENCIA

¿En qué momentos de tu vida sientes que estás en piloto automático?

Piensa en tu día a día: despertar, redes sociales, trabajo, casa, relaciones...

¿En qué situaciones sientes que “solo cumples” sin estar realmente presente?



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR TU TURNO

PREGUNTA 2 - VER EL PATRON

“Cuando siento que la vida me pasa por encima, suelo hacer... ¿qué?”

¿Te quejas? ¿Te callas? ¿Te distraes? ¿Te enganchas al móvil?
¿Explotas? ¿Te encierras?

Describe al menos tres situaciones recientes donde hayas sentido que la vida tiraba del tablero y tú solo ibas detrás:



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR TU TURNO

PREGUNTA 3 - RECONOCER AL JUGADOR

**“Si me permitiera creer que hay un jugador detrás de todo esto...
¿cómo lo describiría?”**

No intentes decir lo “correcto”. Imagina que pudieras presentar al jugador que hay detrás de tu nombre, tu DNI, tus horarios y tus obligaciones.

PREGUNTA 4 - UNA PEQUEÑA JUGADA NUEVA

“¿Qué gesto concreto podría hacer esta semana para tratarme como un jugador y no como una ficha?”

(Pedir ayuda, decir que no a algo, descansar antes de reventar, decir lo que siento, dejar de justificarme, etc.)

MI PRIMERA JUGADA CONSCIENTE EN ESTE NIVEL ES:

[illegible]

La haré antes del: ____ / ____ / ____

***No necesitas cambiar toda tu vida hoy.
Necesitas empezar por una jugada distinta.***



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR TRAMPAS DEL TABLERO

Nacer como jugador no es de repente “tenerlo todo claro”. Es empezar a ver las trampas en las que caes una y otra vez y elegir, aunque sea una sola vez, pisar otra casilla.

1. CASILLAS TRAMPA QUE REPITO EN ESTE NIVEL

CASILLAS TRAMPA QUE MÁS PISO CUANDO ME SIENTO VÍCTIMA DEL TABLERO

Piensa en las frases que te dices, en las excusas que repites, en las sensaciones que vuelven una y otra vez cuando sientes que “la vida manda” y tú solo aguantas.

Casilla trampa 1

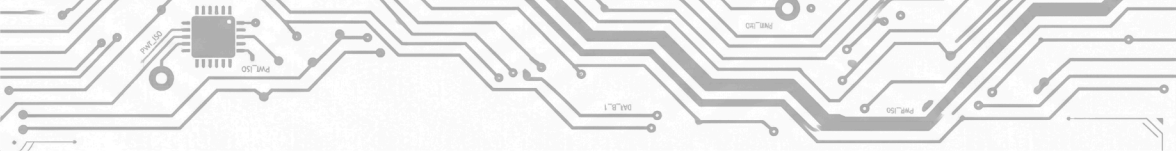
“Cuando caigo aquí, suelo sentir / pensar...”

Casilla trampa 2:

“Cuando caigo aquí, suelo reaccionar así...”

Casilla trampa 3:

“Lo que más me engancha de esta casilla es...”



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR TRAMPAS DEL TABLERO

No solo “te pasan cosas”. A veces dices que sí cuando quieres decir no, te callas cuando necesitas hablar, te quedas donde ya sabes que no quieres estar.

2. MIS DADOS EN PILOTO AUTOMÁTICO

¿QUÉ DECISIONES TOMO SIN DARME CUENTA Y ME DEVUELVEN SIEMPRE A LO MISMO?

“Tres decisiones típicas que tomo en automático y me devuelven a casillas que no me gustan:”

Decisión en automático 1: _____

Resultado habitual: _____

Decisión en automático 2: _____

Resultado habitual: _____

Decisión en automático 3: _____

Resultado habitual: _____



NIVEL 1 · EL NACIMIENTO DEL JUGADOR SALTO DE NIVEL

No se trata de “iluminarte”. Se trata de elegir una sola cosa que, si la sostienes en el tiempo, marca la diferencia entre seguir dormido o empezar a jugar despierto.

1. Si tuviera que resumir este nivel en una frase, para mí sería:

“En este momento de mi vida, el Nivel 1 me recuerda que...”

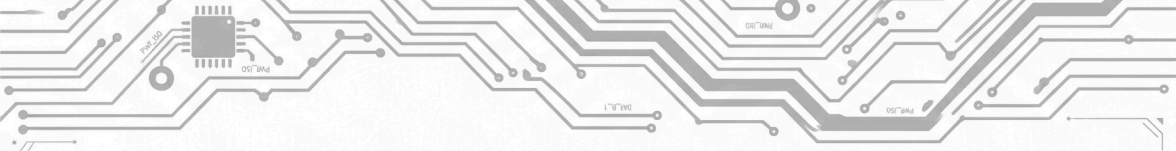
2. Mi decisión clave para salir de las casillas trampa de este nivel es:

“A partir de hoy, cuando me vea en piloto automático, me comprometo a...”

[] Siento que, por ahora, he completado el Nivel 1.

Fecha: ____ / ____ / ____

No hace falta que lo hayas entendido todo. Basta con que tengas un poco más claro quién está jugando y qué jugada quieres probar ahora.



MICROVICTORIAS DEL NIVEL 1

Marca lo que ya se ha movido en ti en este nivel, aunque sea un poco:

- ☐ He reconocido una zona de mi vida donde vivo en piloto automático.
- ☐ He puesto nombre a una casilla donde me sentía atrapado.
- ☐ He visto que no soy solo la ficha que reacciona.
- ☐ He elegido una primera jugada más consciente.

Casilla que siento que desbloqueo en este nivel:

La microvictoria más importante de este nivel para mí ha sido:

MEDALLA DESBLOQUEADA:



AL JUGADOR QUE DESPIERTA

He dejado de vivir este tramo de mi vida solo como ficha. Ahora sé que hay una parte de mí que puede observar, nombrar y elegir.

¿Y AHORA QUÉ?

Si este cuaderno te ha removido...es porque has dejado de leer y has empezado a jugar.

Pero esto es solo el Nivel 1.

El juego completo está diseñado para llevarte desde el piloto automático hasta convertirte en el jugador consciente de tu vida.

CONTINÚA LA PARTIDA AQUÍ:



TU JUEGO, TU VIDA

Manual de estrategia para el jugador consciente



DE VENTA EN AMAZON

*No necesitas entenderlo todo.
Solo seguir jugando.*