



Preparación para tu Transformación: Un Viaje hacia tu Yo Futuro

Bienvenido/a

En este ejercicio, fusionaremos estrategias prácticas y científicas con un enfoque energético y emocional para que puedas diseñar y conectar profundamente con tu vida ideal. El objetivo es que identifiques no solo **quién eres hoy**, sino también **quién estás destinado/a a ser**, mientras reprogramas tu mente y alineas tu energía con ese futuro.

Parte 1: Identifica tu Punto de Partida

“La claridad es poder” – Tony Robbins

“Tu personalidad crea tu realidad personal” – Dr. Joe Dispenza

1. Círculo de la Vida Actual

Evalúa del 1 al 10 las siguientes áreas clave de tu vida:

- **Relaciones:** Familia, pareja, amistades.
- **Salud:** Física, mental y emocional.
- **Finanzas:** Seguridad y prosperidad económica.
- **Propósito:** Trabajo, pasiones y contribución al mundo.
- **Espiritualidad:** Conexión contigo mismo/a y algo mayor.

2. Ejercicio:

- **Escribe:** ¿Qué puntuación le das a cada área?
- **Reflexiona:** ¿Qué patrones limitantes o hábitos te mantienen en ese nivel?
- **Visualiza:** Cierra los ojos e imagina cómo sería tu vida si cada área estuviera en el nivel 10.

3. Reconoce tus Obstáculos

- ¿Cuáles son los tres mayores bloqueos o creencias que te han frenado hasta ahora?

- ¿Qué excusa principal te has contado a ti mismo/a para justificar dónde estás?
 - ¿Qué te cuesta más soltar (hábitos, relaciones, pensamientos)?
-

Parte 2: Crea tu Yo Futuro

1. Visualiza tu Vida Ideal en 5 Años

Cierra los ojos y pregúntate:

- ¿Dónde estás viviendo?
- ¿Cómo es tu día perfecto? Desde que te despiertas hasta que te duermes.
- ¿Qué estás haciendo que te llena de propósito y felicidad?
- ¿Quiénes están a tu lado? ¿Cómo son tus relaciones?
- ¿Qué emociones experimentas cada día (amor, gratitud, confianza, alegría)?

2. Ejercicio de anclaje emocional:

- Respira profundamente e imagina que ya estás viviendo esa vida.
- Siente las emociones de esa realidad: ¿Cómo se siente la abundancia? ¿Cómo vibra el amor?
- Mantén esa sensación por 1-2 minutos y declara: *“Esto es lo que estoy destinado/a a ser y tener.”*

3. Define tu Éxito

- ¿Qué significa realmente para ti el éxito?
- ¿Cómo se ve una vida exitosa en cada una de las áreas clave (relaciones, salud, finanzas, propósito, espiritualidad)?
- ¿Qué valores guiarán tu vida exitosa (ejemplo: integridad, amor, contribución)?

4. Mapea tus Emociones Diarias

- Identifica 5 emociones que deseas sentir todos los días.
 - Para cada emoción, escribe una acción diaria que puedas tomar para sentirla.
 - Ejemplo: Gratitud → Escribir 3 cosas por las que estoy agradecido/a cada mañana.
 - Ejemplo: Amor → Llamar a un ser querido y decirle cuánto lo aprecio.
-

Parte 3: Tu Plan de Acción para Crear una Nueva Realidad

1. Cambia tu Foco, Cambia tu Vida

- ¿Qué tres cosas cambiarás inmediatamente en tu vida para acercarte a tu yo futuro?
- ¿Qué rutina matutina adoptarás para comenzar cada día conectado/a con tu visión?
- ¿Qué relaciones, hábitos o pensamientos debes soltar porque ya no están alineados con tu nueva vida?

2. Diseña Afirmaciones de tu Yo Futuro

Escribe tres afirmaciones que describan la vida que estás creando:

- Ejemplo: *“Atraigo prosperidad porque soy una persona segura, valiosa y agradecida.”*
- Ejemplo: *“Cada día me conecto más profundamente con mi propósito y mi pasión.”*

3. **Conexión con el Campo Cuántico**

Dr. Joe Dispenza enfatiza que para cambiar tu realidad, debes conectar con el campo de infinitas posibilidades.

- **Ejercicio:** Dedicar 10 minutos diarios a meditar en la sensación de gratitud y alegría como si ya estuvieras viviendo tu futuro. Visualiza imágenes vívidas de esa vida.
-

Parte 4: Carta a tu Yo del Presente

Escribe una carta desde tu yo futuro al presente.

Incluye:

- Palabras de aliento y motivación.
 - Recordatorios sobre lo que realmente importa.
 - Acciones que debes tomar para vivir en coherencia con tu visión.
-

Parte 5: Preguntas para la Sesión One-to-One

1. ¿Qué área de tu vida necesita más atención ahora mismo?
2. ¿Qué te gustaría liberar (miedo, trauma, creencia)?
3. ¿Qué tres emociones principales quieres sentir todos los días?
4. ¿Cómo definirías una vida plena y exitosa?
5. ¿Qué mensaje final te gustaría que tu yo futuro te dejara hoy?