



Tony Espigares

VIDA EXTRAORDINARIA

DE LA RUINA A LA LIBERTAD

Workbook de 11 días

Antes de empezar

Este no es un PDF para leer.

Es un cuaderno para romper patrones, decir la verdad y preparar tu sistema interno para la **transformación que llegará con los audios y meditaciones.**

No avances rápido.

No busques hacerlo perfecto.

Hazlo real.

Confirma la descarga en **WhatsApp** dando [Click Aquí](#)



DÍA 1 : LA VERDAD QUE NO QUIERES MIRAR

Marco

Tu situación actual no es un castigo.

No es mala suerte.

No es culpa del sistema, de tu familia ni de nadie más.

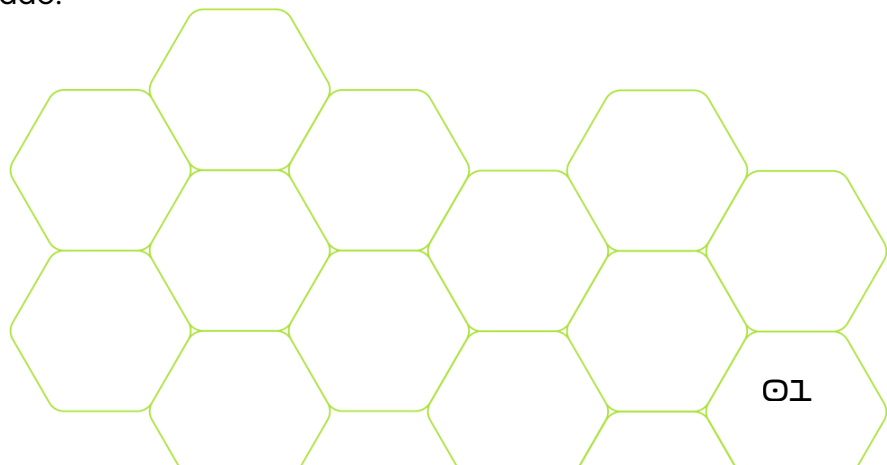
Es el resultado de una **cadena de decisiones**, conscientes e inconscientes.

Hasta que no aceptas esto, sigues atrapado.

Cuando lo aceptas, **empieza la libertad.**

Hoy no vamos a cambiar nada.

Hoy vamos a **dejar de mentirnos.**



Ejercicio 1 · Responsabilidad radical

Responde por escrito, sin justificarte:

- ¿Qué parte de mi situación actual sigo llamando “mala suerte”?

- ¿Qué decisiones tomé (o no tomé) que contribuyeron a llegar aquí?

- ¿Qué he evitado mirar durante años?

Ejercicio 2 · El beneficio oculto

Toda historia que se repite tiene un beneficio:

- ¿Qué gano manteniendo esta narrativa de víctima o de impotencia?

- ¿Qué no tendría que hacer si sigo creyendo esta historia?

Observación durante el día

Hoy observa:

- cada vez que culpas a algo externo
- cada vez que te justificas
- cada vez que dices "no puedo"

No cambies nada.

Solo date cuenta.

El audio que recibirás no te va a motivar

Te va a sacar del personaje que creó esta realidad.

DÍA 2 : LA VERDAD QUE NO QUIERES MIRAR

Marco

Tu vida no cambia porque intentas cambiar resultados.

Cambia cuando cambias **quién eres**.

- La misma forma de pensar.
- La misma forma de actuar.
- La misma forma de sentir.

Siempre produce la misma realidad.

Hoy vamos a mirar de frente tu **identidad actual**.

Ejercicio 1 · Identidad que crea tu presente

Completa con honestidad absoluta:

Yo actual

- Pienso habitualmente como: _____
- Actúo normalmente como: _____
- Siento la mayor parte del tiempo: _____

Ejercicio 2 · Identidad libre (aunque no exista aún)

Ahora responde sin pensar en el "cómo":

Yo libre

- Pensaría como: _____
- Actuaría como: _____
- Sentiría como: _____

Ejercicio 3 · El choque

- ¿Qué es lo que más me incomoda de esta nueva versión?

- ¿Qué tendría que dejar de hacer para convertirme en ella?

Observación durante el día

Detecta:

- cuándo actúas desde el "yo viejo"
- cuándo reaccionas en automático

No te juzgues.

Solo observa.

El audio empieza a desinstalar patrones
y a preparar el cuerpo para una nueva
identidad.

DÍA 3 · TU RELACIÓN REAL CON EL DINERO

Marco

El dinero no responde a lo que deseas.

Responde a cómo te relacionas con él.

No es un problema de cantidad.

Es un problema de vínculo.

Hoy no vamos a atraer dinero.

Vamos a mirar la relación que ya existe.

Ejercicio 1 · Emoción y cuerpo

Completa con honestidad absoluta:

- ¿Qué emoción aparece cuando pienso en dinero? _____

- ¿Dónde la siento en el cuerpo? _____

Ejercicio 2 · Herencia invisible

Ahora responde sin pensar en el "cómo":

Yo libre

- ¿Qué aprendí en mi familia sobre el dinero? _____

- ¿Qué frases se repetían? _____

- ¿A quién me parezco en mi forma de relacionarme con él? _____

Ejercicio 3 • Contracción o expansión

Cierra los ojos unos segundos.

Imagina que el dinero fluye con facilidad.

¿Mi cuerpo se expande o se contrae?

¿Qué pensamiento aparece inmediatamente después?

Observa tu cuerpo cuando:

- pagas
- cobras
- hablas de dinero
- piensas en el futuro

**El audio trabaja la coherencia entre
cuerpo, emoción y dinero.**

No desde la mente.

Desde el sistema nervioso

DÍA 4 · ESTRÉS, SUPERVIVENCIA Y CONTROL

Marco

No estás bloqueado.

Estás en modo supervivencia.

Desde ahí no se crea.

Desde ahí solo se reacciona.

El cuerpo estresado quiere controlar.

La conciencia libre confía.

Ejercicio 1 · Mapa de supervivencia

Completa con honestidad absoluta:

- ¿En qué áreas de mi vida vivo con urgencia constante? _____

- ¿Qué intento controlar todo el tiempo? _____

- ¿Qué creo que pasaría si soltara ese control? _____

Ejercicio 2 · El precio oculto

- ¿Qué me está costando física y emocionalmente vivir así? _____

- ¿Qué parte de mí está agotada y no escucho? _____

Observación durante el día

Hoy observa:

- tensión en mandíbula, pecho o estómago
- respiración corta
- prisa innecesaria

No intentes cambiarlo.

Solo **reconócelo**.

**El audio comienza a regular
tu sistema nervioso.
Sin esfuerzo.
Desde dentro.**

DÍA 5 • TU EMOCIÓN DOMINANTE

Marco

No creas desde lo que deseas.

Creas desde lo que sientes cada día.

La emoción que más repites
se convierte en tu futuro.

Ejercicio 1 • Inventario emocional

- Emoción que más vivo durante el día: _____

- ¿Desde cuándo la conozco? _____

- ¿Qué situaciones la activan? _____

Ejercicio 2 · El precio oculto

- ¿Qué emoción sentiría si mi vida fuera libre?

- ¿Dónde la sentiría en el cuerpo?

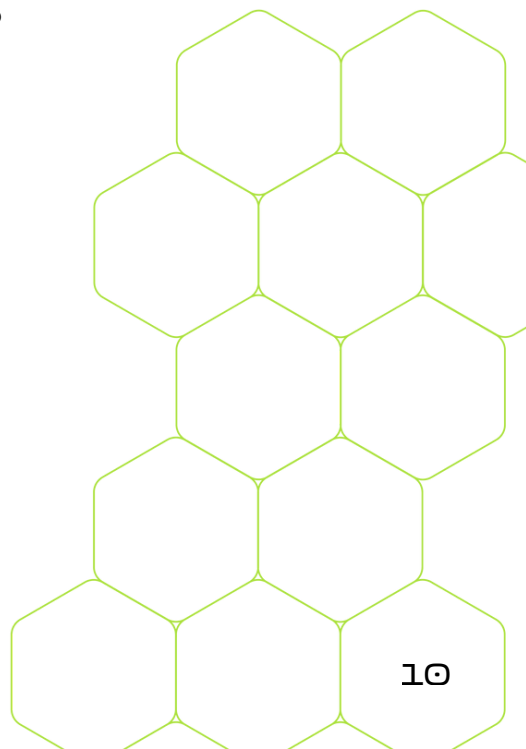
- ¿Qué tendría que soltar para permitirla?

Observación durante el día

Cada vez que notes una emoción automática, pregúntate::

- ¿Esta emoción pertenece a mi pasado o a mi futuro?

**El audio entrena al cuerpo a
sentir antes de tener.**



DÍA 6 · TIEMPO, EXCUSA Y POSTERGACIÓN

Marco

“No tengo tiempo” no es un hecho.

Es una identidad.

Siempre hay tiempo para lo que priorizas.

Ejercicio 1 · La verdad del tiempo

Completa con honestidad absoluta:

- ¿Para qué sí tengo tiempo cada día? _____

- ¿Qué postergo siempre? _____

- ¿Qué evito enfrentando al no hacerlo? _____

Ejercicio 2 · La decisión postergada

- ¿Qué decisión llevo demasiado tiempo evitando? _____

- ¿Qué versión de mí ya la habría tomado? _____

Observación durante el día

Observa cómo usas tu tiempo.

Especialmente en:

- Distracciones
- Excusas
- Automatismos

**El audio rompe la relación
inconsciente con el tiempo
y te devuelve al ahora.**

DÍA 7 • EL VACÍO

Marco

El vacío no es ausencia.

Es origen.

Ahí donde no sabes,

ahí donde no controlas,

ahí empieza la creación.

Ejercicio 1 • Silencio incómodo

- ¿Qué siento cuando paro y no hago nada? _____
- ¿Qué pensamientos aparecen? _____
- ¿Qué intento evitar llenando cada espacio? _____

Ejercicio 2 • Rendición consciente

Completa

- Hoy me permito no saber _____
- Hoy dejo de controlar _____
- Hoy confío en _____

Observación durante el día

Busca momentos de pausa real.

Sin móvil.

Sin estímulo.

El audio te guía al campo del vacío.

No para entenderlo.

Para **habitarlo.**

DÍA 8 • LA DECISIÓN IMPECABLE

Marco

No hay cambio sin decisión.

No intención.

No deseo.

Decisión.

Una decisión real **reorganiza tu energía.**

Ejercicio 1 • La decisión evitada

- ¿Qué decisión sé exactamente que debo tomar? _____
- ¿Desde cuándo la estoy evitando? _____
- ¿Qué parte de mí se beneficia de no decidir? _____

Ejercicio 2 • Decisión desde identidad

Completa

Si ya fuera una persona libre, hoy decidiría _____

Y dejaría de negociar con _____

Observación durante el día

Observa cuántas veces dudas después de haber entendido.

El audio instala coherencia
para sostener decisiones **sin volver**
atrás.

DÍA 9 · ACCIÓN ALINEADA

Marco

La libertad no se piensa.

Se practica.

La acción correcta no es la más grande.

Es la más **coherente**.

Ejercicio 1 · Acción mínima real

- ¿Qué acción pequeña pero honesta puedo tomar hoy? _____
- ¿Qué excusa suele impedirme hacerla? _____

Ejercicio 2 · Acción desde el cuerpo

- ¿Cómo sabré en el cuerpo que esta acción es alineada? _____

Observación durante el día

Haz la acción sin buscar resultado.

Solo coherencia.

**El audio entrena a
actuar sin forzar.**

DÍA 10 • ENCARNAR LA LIBERTAD

Marco

No atraes lo que quieres.

Atraes lo que **eres**.

El cuerpo debe aprender primero.

Ejercicio 1 • La decisión evitada

- ¿Cómo camina alguien libre? _____
- ¿Cómo respira? _____
- ¿Cómo habla? _____

Ejercicio 2 • Ensayo consciente

Hoy, durante 10 minutos:

- Camina
- Respira
- Muévete

Como si ya fueras esa versión.

Observación durante el día

Nota cómo responde tu entorno.

El audio ancla esta identidad en el
sistema nervioso.

DÍA 11 • COMPROMISO

Marco

La transformación no se desea.

Se **elige**.

Ejercicio 1 • Carta de compromiso

Escribe y firma:

Yo, _____, dejen de sostener la identidad
que creó la ruina.

Hoy elijo vivir desde _____

Mi compromiso es _____

Ejercicio 2 • Integración

- ¿Qué ha cambiado en mí en estos 11 días? _____
- ¿Qué ya no puedo ignorar? _____

Si has llegado hasta aquí,
no es casualidad.

Has preparado la mente.
Has abierto el cuerpo.

Ahora llega la **integración profunda**.

Los audios no te explican.
Te transforman.