

WORKBOOK  
**CLASE 1**

LOS 3 ENEMIGOS DE LA PAZ  
QUE ELIGES SIN SABERLO



DANIELA  
**NOVA** A

# Workbook – Clase 1

## Los 3 enemigos de la paz que eliges sin saberlo

Basado en la Clase 1, donde se exploran los tres enemigos de la paz: luchar contra la mente, creerle a la voz del miedo y pensar que la misma mente resolverá el miedo. Utiliza este espacio para reflexionar y escribir tus respuestas.

### HOJA 1 • Autoevaluación y conciencia

1. ¿En qué área de tu vida sientes que has estado siendo espectadora en lugar de protagonista?

---

---

2. ¿Qué situación actual te está robando más paz?

---

---

3. ¿Qué pensamientos aparecen con frecuencia cuando sientes miedo o incertidumbre?

---

---

## HOJA 2 · Los 3 enemigos de la paz

### **Enemigo #1: Luchar contra tu mente**

¿Qué pensamiento has intentado combatir o eliminar?

---

### **Enemigo #2: Creerle a la voz del miedo**

¿Qué historia o creencia temerosa has estado tomando como verdad?

---

**Enemigo #3: Creer que la misma mente resolverá el miedo** ¿Qué nueva percepción o elección podrías practicar esta semana?

---

### **Compromiso de paz:**

Hoy elijo entrenar mi paz mediante:

---

---