

# WORKBOOK

# CLASE 2

POR QUÉ TU CEREBRO TE  
TRAICIONA

JUSTO CUANDO  
MÁS LO NECESITAS?

DANIELA  
NOVA



## Workbook – Clase 2

### ¿Quién valora su paz de verdad?

Workbook de integración basado en la Clase 2 de Un Curso de Milagros.  
Reflexiona sobre los patrones de estrés, supervivencia y las decisiones que te alejan de la paz.

#### HOJA 1 · ¿Dónde estoy entregando mi paz?

¿Qué significa para mí vivir en paz?

---

---

¿Dónde estoy entregando mi paz actualmente?

- Un mensaje
- La opinión de alguien
- Un recuerdo del pasado
- Una expectativa sobre el futuro
- Sentimientos de culpa
- Problemas económicos
- Mi relación de pareja
- Mi trabajo o negocio
- Mi salud
- Otro: \_\_\_\_\_

La paz que deseo recuperar hoy es:

---

---

Autoevaluación:

¿Cuánto valoras tu paz del 1 al 10? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo pasas en estrés o preocupación? \_\_\_\_\_

## HOJA 2 · Mi sistema de supervivencia vs mi paz

Lo más importante que aprendí hoy fue:

---

---

¿Qué situaciones activan más rápido tu estrés o ansiedad?

---

---

Cuando tengo miedo suelo:

---

Cuando algo no sale como esperaba:

---

Durante mucho tiempo creí: "Tendré paz cuando..."

---

---

Hoy elijo creer:

---

---

### Compromiso de la semana

Esta semana practicaré:

- Respirar antes de reaccionar
- Observar mis pensamientos
- Cuestionar mis miedos
- Elegir la calma antes que la urgencia
- Recordar que mi paz no depende de las circunstancias

### Declaración final

*"Hoy dejo de esperar que el mundo cambie para sentir paz. Comienzo a entrenarla dentro de mí."*

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_