

A photograph of a modern building with large glass windows and a swimming pool at sunset. The sky is filled with soft, orange and pink clouds. The building's interior is visible through the glass, showing a lounge area with a sofa and a table. The pool is in the foreground, reflecting the sky and the building.

WORK

Código de manifestación

HAGA CLIC AQUÍ

Luisa Chimá

Mi belleza, este es el libro de trabajo que usarás durante todo el programa para ir haciendo actividades que te ayuden a interiorizar todo el **proceso de manifestación** y a evaluar tu aprendizaje.

Cada capítulo tiene el link en donde **debes cargar tu actividad**, es muy importante compartir tus respuestas en nuestra comunidad de manifestación, para que mi equipo y yo le hagamos **seguimiento a tu proceso**.

MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN A LA LEY DE LA ATRACCIÓN

1. ¿Qué es para ti la ley de la atracción?

2. Responde las siguientes preguntas

¿Cómo te enteraste de la ley de la atracción?

¿Qué libros has leído que mencionen la ley de la atracción?

¿Qué premisas religiosas conoces que correspondan con la ley de la atracción?

3. Responde las siguientes preguntas

★ *¿Cuál o cuáles de los principios de la ley de atracción te parece más importante de aplicar?*

★ *¿Cuáles de estos principios ya conocías?*

★ *¿Cuáles de estos principios ya aplicas en tu vida?*

★ *¿Algunos de estos principios te parecen falsos o innecesarios?*

MÓDULO 2

CREANDO LA MENTALIDAD APROPIADA

1. Responde las siguientes preguntas



¿Crees que en tu subconsciente predominan los pensamientos positivos o negativos?



*Define en tus palabras la mente subconsciente,
¿Cómo funciona y por qué es importante trabajar en ella?*

2. Escribe cada uno de tus miedos en una página de este libro y en cada uno de ellos responde las siguientes preguntas:

- ★ *¿Qué es aquello que hoy no estás haciendo por miedo?*
- ★ *¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?*
- ★ *¿Qué tan probable es que eso suceda?*
- ★ *¿Qué tan posibles son otros escenarios?*
- ★ *Si ocurriera el peor escenario, ¿Qué podrías hacer al respecto para minimizar las consecuencias o volver a tu situación anterior?*
- ★ *Conclusión: ¿Sigues viendo el panorama tan terrible como antes de hacer el ejercicio? ¿O sientes más tranquilidad y menos temor de hacer lo que no estabas haciendo por este miedo?*

★

EJEMPLO:

No renuncio a mi empleo porque me da miedo arrepentirme, me da miedo lo que diga mi familia y me da miedo no encontrar nada mejor.

Creo que hay un 50% de probabilidades de que pasen las cosas que menciono en el punto anterior.

Si ocurriera el peor escenario podría generar ingresos provisionalmente prestando servicios en plataformas como Rappi o Uber para no caer en una crisis financiera. Una forma de minimizar las consecuencias es que durante un tiempo antes de renunciar

hacer todo lo posible para poder tener tranquilidad económica un periodo, mientras consigo un nuevo empleo. También puedo encontrar un empleo diferente antes de renunciar al actual.

Lo peor que podría pasar si lo hiciera es que pase un largo periodo de tiempo sin empleo, que pase necesidades por no tener dinero, que mi familia pase tiempo sin hablarme o enojados conmigo por haberlo hecho y que consiga un trabajo que sea peor que el que tengo.

Es posible también que encuentre un trabajo mejor que el que tengo, donde me paguen mejor por mis habilidades y pueda desarrollarme profesionalmente, donde me sienta mejor y feliz.

Después de revisar puedo trazar un plan para que renunciar no traiga consecuencias negativas y que aunque es una decisión no tan sencilla de tomar, tengo varias opciones para mejorar mi situación actual.

MIEDO 1

★ ¿Qué es aquello que hoy no estás haciendo por miedo?

★ ¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?

★ ¿Qué tan posibles son otros escenarios?

★ ¿Qué tan probable es que eso suceda?

★ Si ocurriera el peor escenario, ¿qué podrías hacer al respecto para minimizar las consecuencias o volver a tu situación anterior?

★ Conclusión: ¿Sigues viendo el panorama tan terrible como antes de hacer el ejercicio? ¿o sientes más tranquilidad y menos temor de hacer lo que no estabas haciendo por este miedo?

MIEDO 2

★ ¿Qué es aquello que hoy no estás haciendo por miedo?

★ ¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?

★ ¿Qué tan posibles son otros escenarios?

★ ¿Qué tan probable es que eso suceda?

★ Si ocurriera el peor escenario, ¿qué podrías hacer al respecto para minimizar las consecuencias o volver a tu situación anterior?

★ Conclusión: ¿Sigues viendo el panorama tan terrible como antes de hacer el ejercicio? ¿o sientes más tranquilidad y menos temor de hacer lo que no estabas haciendo por este miedo?

MIEDO 3

★ ¿Qué es aquello que hoy no estás haciendo por miedo?

★ ¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?

★ ¿Qué tan posibles son otros escenarios?

★ ¿Qué tan probable es que eso suceda?

★ Si ocurriera el peor escenario, ¿qué podrías hacer al respecto para minimizar las consecuencias o volver a tu situación anterior?

★ Conclusión: ¿Sigues viendo el panorama tan terrible como antes de hacer el ejercicio? ¿o sientes más tranquilidad y menos temor de hacer lo que no estabas haciendo por este miedo?

MIEDO 4

★ ¿Qué es aquello que hoy no estás haciendo por miedo?

★ ¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?

★ ¿Qué tan posibles son otros escenarios?

★ ¿Qué tan probable es que eso suceda?

★ Si ocurriera el peor escenario, ¿qué podrías hacer al respecto para minimizar las consecuencias o volver a tu situación anterior?

★ Conclusión: ¿Sigues viendo el panorama tan terrible como antes de hacer el ejercicio? ¿o sientes más tranquilidad y menos temor de hacer lo que no estabas haciendo por este miedo?

3. Responde las siguientes preguntas

¿Cuáles de estas leyes ya las conocías?

¿Cuál te parece que tiene más sentido o te gusta más?

¿Cuál crees que ya aplicas o funciona en tu vida de forma correcta?

4. Responde las siguientes preguntas

- ★ Escribe las creencias limitantes más arraigadas que tienes en cada área de tu vida (salud, socioafectiva, intelectual, espiritual, profesional, económica)
- ★ ¿Cómo llegaron esas creencias limitantes a ti? ¿Realmente tuviste una experiencia que te demostró que esa creencia es cierta? o ¿Simplemente alguien te la dijo y la tomaste como verdadera? Escribe tres afirmaciones positivas contrarias a esas creencias



CREENCIAS LIMITANTES - EJEMPLO		
★ Área Económica ★		
Creencia 1	¿Cómo llegó a ti?	Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia
La gente que tiene dinero es porque hace cosas ilegales	Me lo decía mi papá todo el tiempo	<ul style="list-style-type: none">★ Trabajo en algo que amo con disciplina y esto me genera mucho dinero★ Mi empleo me brinda abundancia★ Amo mi trabajo y me pagan bien en él

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Socioafectiva* ★

<i>Creencia 1</i>	<i>Creencia 2</i>	<i>Creencia 3</i>
<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>
<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Intelectual* ★

<i>Creencia 1</i>	<i>Creencia 2</i>	<i>Creencia 3</i>
<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>
<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Salud* ★

<i>Creencia 1</i>	<i>Creencia 2</i>	<i>Creencia 3</i>
<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>
<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Espiritual* ★

Creencia 1

Creencia 2

Creencia 3

¿Cómo llegó a ti?

¿Cómo llegó a ti?

¿Cómo llegó a ti?

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Profesional* ★

<i>Creencia 1</i>	<i>Creencia 2</i>	<i>Creencia 3</i>
<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>	<i>¿Cómo llegó a ti?</i>
<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>	<i>Escribe 3 afirmaciones positivas contrarias a esta creencia</i>

CREENCIAS LIMITANTES

★ *Área Económica* ★

Creencia 1

Creencia 2

Creencia 3

¿Cómo llegó a ti?

¿Cómo llegó a ti?

¿Cómo llegó a ti?

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*

*Escribe 3 afirmaciones
positivas contrarias
a esta creencia*



A large rectangular writing area with a light yellow background and a thin orange border. It contains ten horizontal dashed lines for writing.



A second large rectangular writing area, identical to the first, with a light yellow background, an orange border, and ten horizontal dashed lines.



6. Realiza los siguientes ejercicios:

★ *Detecta qué palabras negativas dices hacia los demás o hacia ti misma y escríbelas: ¿Dejas comentarios de odio en redes sociales? ¿Juzgas a las personas en tu mente? ¿Hablas mal de otras personas en tu círculo social? ¿Te tratas mal a ti misma?.*

EJEMPLO

A veces siento envidia de las mujeres que tienen un cuerpo muy lindo y por eso les dejo comentarios de hate en sus redes sociales

Todo el tiempo me digo a mi misma que soy muy estúpida cuando algo sale mal



Ahora vamos a hacer un compromiso con nosotras mismas, a dejar los juicios negativos que detectamos en el punto anterior

★ **Ejemplo:** Yo, Luisa Chimá, me comprometo a que a partir del día de hoy no voy a volver a dejar comentarios negativos en los perfiles de nadie, porque entiendo que hacerlo causa más daño en mi misma que en los demás y porque en mi proceso de crecimiento personal debo eliminar los juicios críticos de mi vida, sobre los demás y sobre mi misma. De hoy en adelante me prometo ser más compasiva conmigo y con los demás.

Handwriting practice area with 12 sets of dashed lines for writing.

Luisa Chimá

★ *Detecta cuántas promesas te has hecho a lo largo de la vida y no las has cumplido y escríbelas. ¿Cuántas veces te has prometido empezar a hacer ejercicio, a estudiar? ¿Cuántas veces te has prometido alejar de tu vida a esa persona tóxica que te hace daño?*

EJEMPLO

Todos los años en diciembre prometo que el próximo año voy a empezar a hacer ejercicio muy juiciosa, pero realmente nunca empiezo.

Handwriting practice area with 12 sets of dashed lines for writing.

★ *Identifica tu propósito de vida:*

IKIGAI

“Lo que merece la pena”

En Okinawa, el trabajo nunca lo fue todo, las pequeñas alegrías de la vida le han dado a su gente el secreto para una vida plena y larga. Por algo es ejemplo de longevidad en un país que ya de por sí se destaca por ello.

¡Descubramos su secreto!

Las investigaciones al respecto sostienen que el término ikigai proviene de la unión de varias palabras, *por ejemplo: Iki que significa vida y gai, que es el valor de la vida, aquello que vale la pena.*

Otro origen bastante inspirador son estas dos palabras: *yarigai y hatarakigai, que significan el valor de hacer y el valor de trabajar. Sea como fuere, ikigai significa el impulso de la vida, la razón esencial por la que actúas cada día, tu propósito.*

¿Dónde está tu propósito de vida?

El ikigai se encuentra en el punto exacto en el que confluyen todos estos aspectos de tu vida y se mantienen en equilibrio:

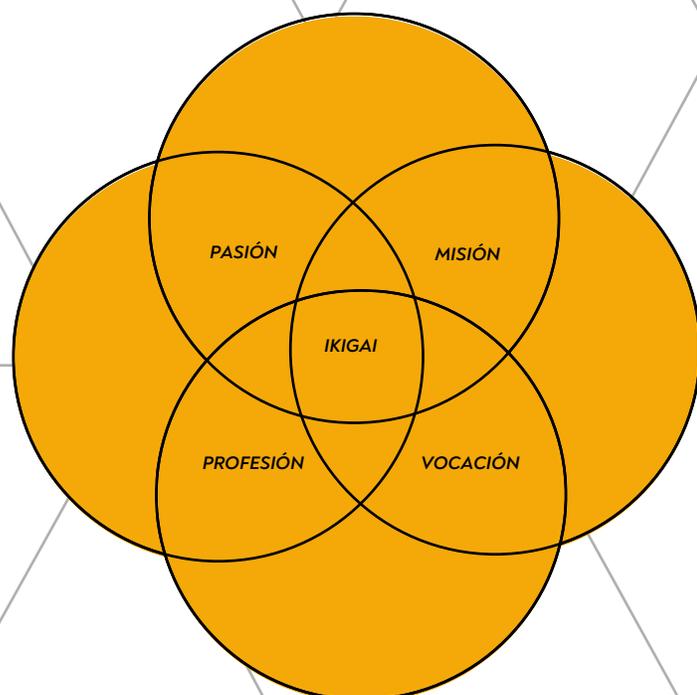


- ★ **1. Tu pasión:** es la combinación de lo que amas hacer y de aquello en lo que eres bueno. **2. Tu misión:** está en el equilibrio entre lo que necesita el mundo de ti y lo que tú amas hacer. **3. Tu vocación:** se encuentra cuando lo que necesita el mundo de ti se combina con aquello que sabes hacer y por lo que te pueden pagar. **4. Tu profesión:** cuando te pueden pagar por aquello en lo que eres bueno.
- ★ ¿Te has preguntado alguna vez si estos cuatro pilares de tu vida están en equilibrio o si solo vives para algunos de ellos? Si tu profesión te hace sentir vacío o crees que tu pasión no vale la pena, entonces es hora de sentarte y meditar sobre lo que hace que salgas de la cama cada mañana. **¿Te apuntas? ¿Cómo aplicar el método ikigai?** Que no seas japonés no significa que no puedas buscar tu ikigai, así que vamos a darte algunas pautas para hacerlo. Te adelantamos que es un proceso individual y de mucha introspección. ¡Toma papel y lápiz y manos a la obra!
- ★ 1. Dibuja cuatro círculos vacíos y asígnales un color diferente a cada uno. 2. En el primer círculo vas a escribir todo lo que amas hacer, lo que te gusta y que disfrutas. *Por ejemplo: leer, pintar, cantar, etc.* 3. En el segundo círculo escribe todo lo que se te da bien hacer, en lo que eres bueno. *Por ejemplo, cocinar, escribir, organizar.* 4. Para el tercero, piensa en todas esas habilidades y conocimientos valiosos por los que los demás estarían dispuestos a pagarte.



- ★ 5. En el cuarto, describe todo lo que serías capaz por los demás o por el planeta, aunque no te pagasen por ello. Por ejemplo, rescatar animales de la calle, reforestar un espacio verde o cuidar niños. Recuerda que esto debe ser algo que harías con voluntad propia y contra toda dificultad.
- 6. Une los círculos de acuerdo con el gráfico que viste anteriormente y ve descubriendo poco a poco tu pasión, misión, vocación y profesión.
- 7. Una vez que hayas descifrado estos cuatro aspectos de tu vida, pregúntate si para cada uno coincide lo que anotaste con lo que estás haciendo en este preciso momento en tu vida. Si no es así, entonces ya sabes lo que tienes que hacer desde ahora: empezar a cambiarlo.
- 8. Cuando equilibres los cuatro pilares de tu vida, habrás encontrado tu ikigai, te sentirás más motivado día a día e incluso, más feliz. *Recuerda que absolutamente todo necesita armonía y equilibrio, desde las patas de una mesa hasta los ecosistemas del planeta pasando, por supuesto, por nuestro propio cuerpo. No puedes encontrar la satisfacción plena si tienes un trabajo bien pagado pero que no amas, ni dedicarte a lo que verdaderamente te apasiona sin tener estabilidad económica. ¿Ves por qué es importante?*

IKIGAI



MÓDULO 3

ESTABLECER OBJETIVOS Y CREAR INTENCIONES

1. Creemos tu plan estratégico para el éxito:

- ★ *Selecciona tus deseos u objetivos, uno o dos máximo para cada área de tu vida. Escríbelo de forma detallada y en presente como si ya lo tuvieras. Luego, divide ese deseo en metas más pequeñas que te acerquen a él. Ponle una fecha máxima a cada una de esas metas. ¿En qué año o en qué momento lo vas a cumplir? ¿Antes de cuándo tiene que estar cumplido? Por último, ¿Cómo vas a empezar a acercarte a cada meta? ¿Cuál es tu plan de acción para iniciar?*
- ★



EJEMPLO

★ Área Económica ★			
	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo macro</i>			

★ Área Económica ★

	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

★ Área Socioafectiva ★

	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

★ Área Intelectual ★

	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

★ Área Salud ★

	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

★ Área Espiritual ★

	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

★ Área Profesional ★

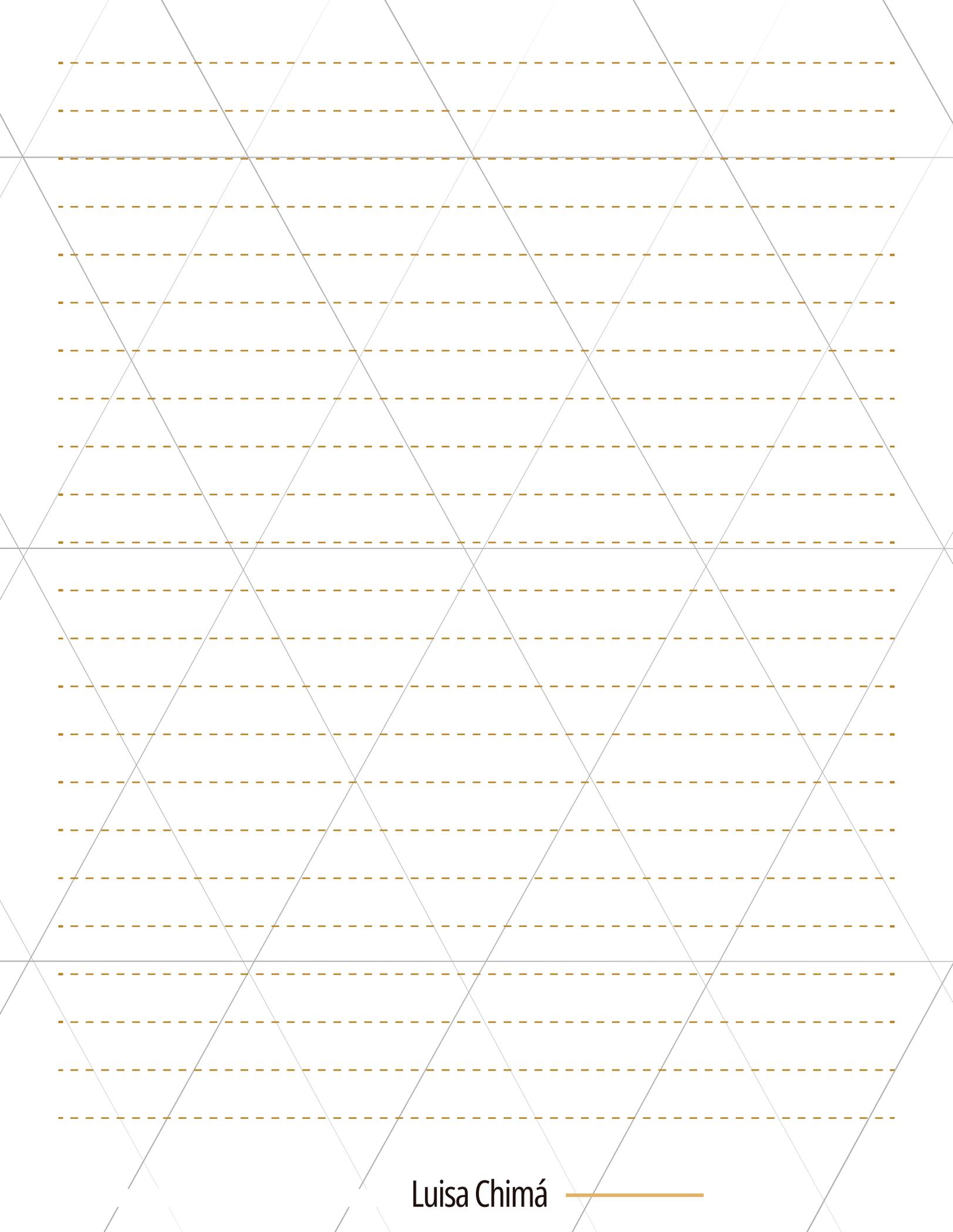
	METAS	PLAZO	PLAN DE ACCIÓN
<i>Deseo u objetivo 1</i>			
<i>Deseo u objetivo 2</i>			

Luisa Chimá

2. Escribe cómo venías pidiendo esos deseos y cómo los pedirás ahora.

Ejemplo: Estaba pidiendo un trabajo donde no tuviera horario muy largo y donde no tuviera un jefe grosero y regañón. Ahora me enfocaré en pedir un trabajo donde la jornada laboral sea corta y exigible y donde tenga un jefe comprensivo y asertivo.





Luisa Chimá



MÓDULO 4

LA ENERGÍA Y LAS EMOCIONES

1. Desde tu punto de vista y en tus palabras, ¿Cuál crees o cuál entendemos que es la relación entre los pensamientos, las emociones y la manifestación?



Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

2. ¿Hay alguna técnica que tú utilices y que sea diferente a las planteadas por mí en el capítulo, que te funcione para gestionar tus emociones negativas y elevar tu vibración energética?



Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

3. Comparte con la comunidad de manifestación (*link en el capítulo 3 del módulo 4*) los enlaces de videos, listas de reproducción, o herramientas que te ayuden a vibrar alto.

MÓDULO 5

HERRAMIENTAS DE MANIFESTACIÓN

1. **Visualización:** Toma los macro objetivos que escribiste en los ejercicios del módulo 3 y describe detalladamente cada uno de ellos para que sepas cómo los vas a visualizar en tus ejercicios de manifestación.

★ **Ejemplo:** *Si un macro objetivo es tener un Ferrari, describe todo respecto al carro, como huele, de que color es, cuántos asientos tiene, describe la cojinería, las llantas, como te sientes cuando te subes, etc.*



Luisa Chimá





Luisa Chimá





Luisa Chimá



2. Afirmaciones

★ *Crea 10 afirmaciones positivas por cada área de tu vida y escríbelas aquí:*

★ **ECONÓMICA**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ **SALUD**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ SOCIOAFECTIVA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ ESPIRITUAL

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ INTELLECTUAL

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ PROFESIONAL

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



3. **Tablero de sueños:** crea tu tablero de los sueños (digital o pdf) y carga la foto al club de manifestación a través del link que hay en el capítulo del tablero de los sueños para recibir mis comentarios.



4. **Meditación:** practica mi técnica secreta de respiración para meditar y manifestar.



<https://hotmart.com/es/marketplace/productos/hagsxd-manifestacion-nowny/X89170280H>

MÓDULO 6

LA GRATITUD Y EL DESAPEGO

1. Gratitud

El privilegio en el que vivimos nos ha hecho dar por sentado muchas cosas y milagros que vivimos todos los días. ¿Sabes cuántas personas durmieron anoche en la calle bajo la lluvia? ¿Cuántas personas no comieron nada el día de hoy? ¿Cuántas personas se despiertan todos los días y no pueden ver, caminar o escuchar?

El simple hecho de estar vivo ya es un milagro que hemos dejado de apreciar como se debe. Por más malo que parezca el panorama siempre tenemos cosas que agradecer.

El primer paso en cualquier práctica de gratitud es reflexionar sobre las cosas buenas que han sucedido en nuestra vida. Estas pueden ser cosas grandes o pequeñas. Puede ser tan sencillo como haber desayunado en familia, o no haber encontrado tráfico para llegar a nuestro empleo.

Debemos encontrar espacios para disfrutar de todas las experiencias positivas de nuestra vida así parezcan pequeñas, para ganarle terreno y espacio a los pensamientos negativos que pueda haber en nuestro camino. Cuando estamos enfocados en la gratitud y en los aspectos positivos de la vida, tenemos menos espacio para pensamientos fatalistas.

Recuerda que nuestras emociones atraen todo a nuestra vida, por lo cual si vivimos en un estado de gratitud, vamos a atraer muchas más cosas para agradecer.

En este diario vamos a hacer todos los días ejercicios para poner en práctica nuestra gratitud, así que ¡hacemos

PREGUNTAS GUÍA

Fecha:

Gratitud en la mañana: 3 cosas por las que agradezco HOY

¿Cómo puedo hacer el bien HOY? (para mi misma o por otros):

¿Qué puedo aprender de los retos que se presentaron HOY?

Gratitud en la noche: cosas por las que agradezco HOY:

AUTO REFLEXIÓN

Fecha:

Momentos de alegría

¿Qué pasos puedo tomar HOY
que me acercarán a ser una
versión superior de mi?

¿Qué necesito cambiar
de mi realidad actual?

¿Qué pasos puedo tomar HOY
que me acercarán a ser una
versión superior de mi?

DIARIO DE GRATITUD

Fecha:

A.M: 3 cosas por la que agradezco hoy:

- _____
- _____
- _____

Personas por las que agradezco:

Afirmaciones para HOY:

Final del día: cosas por las que agradezco

Notas ¿Qué aprendí de los retos del día de hoy?

2. **Vamos a hacer dos actividades para practicar el desapego.** Para todas, vas a necesitar hacer un listado de todas esas cosas o personas sin las cuales sientes que no podrías vivir. Tal vez tu casa, tal vez tu mamá, tal vez tu trabajo. *A veces pensamos que perder alguna de estas cosas acabaría con nuestras vidas, pero no nos hemos dado cuenta de que realmente no poseemos nada.*



ACTIVIDAD 1 Vamos a hacer una meditación observando la respiración. Pasados unos minutos o cuando sientas que ya has conectado contigo y tu mente está un poco más en calma pronuncia estas 3 frases hacia ti misma:

- ★ *¡Gracias xxx (nombre de la emoción, persona, objeto o situación que pusiste en la lista)
Me despidió de ti.*
- ★ *Tomo la decisión de sanar.*
- ★

- ACTIVIDAD 2** Este ejercicio consiste en recopilar varias piedras de tamaño medio. Luego, con un marcador, **escribe en cada una de ellas los apegos que tienes** (las del listado). Cuando hayas terminado, reparte las piedras en tus bolsillos y cargalas durante todo el día. Al cabo de un rato, comenzarán a pesar y se convertirán en obstáculos. En ese momento, revisa las piedras y elige una para deshacerte de ese apego. Tira esa piedra con determinación y alegría, sintiendo como eres cada vez más ligero.
- *Tirar una piedra donde esté escrito el nombre de un amigo, por ejemplo, no significa cortar con esa persona, sino con el tipo de relación que hemos desarrollado, que es lo que genera sufrimiento y dependencia. Lo más interesante del desapego es que nos permite desarrollar un estado emocional y relacional nuevo, a partir del cual podemos construir vínculos de calidad.*

- Haz esto con todas las piedras.



En el capítulo del desapego te dejé un link al club privado de manifestación donde quiero que compartas cómo fue tu experiencia, en cuántas gustó más, y tus conclusiones.

3. **Quiero que analices tu círculo**, primero tu familia, luego tus amigos, luego tus compañeros de trabajo y en general las personas con las que compartes tu tiempo y tu espacio.

¿Le suman a mi proceso?

¿Hablan de los temas que yo quiero hablar en un futuro?

¿Tienen hábitos que yo quiera o necesite adoptar?

Posteriormente a hacer el análisis, reorganiza el tiempo que vas a pasar con cada una de ellas.

EJEMPLO

Quieres ser un deportista exitoso, por lo cual debes elegir y organizarte para pasar más tiempo con personas de ese círculo que hagan ejercicio y pasar menos tiempo con aquellas que se mantengan de fiesta.

MÓDULO 7

LA LEY DE LA ATRACCIÓN Y LOS ÁMBITOS DE LA VIDA

Recuerda que lo que para ti significa la felicidad y el éxito, puede estar 100% alejado de lo que otras personas consideren que es felicidad y éxito para ellas. Hay personas que creen que su realización personal está en ser madres, otras que creen que está en conseguir mucho dinero, otras que piensan que está en viajar, otras que piensan que está en tener una pareja estable con quien compartir su vida. Ninguna de estas perspectivas es acertada o desacertada, ninguna de estas formas de ver el éxito es correcta o incorrecta. Lo que sí te puedo decir sobre este módulo, es que **la felicidad se encuentra en encontrar un equilibrio entre las diferentes esferas de nuestra vida**; gozar de buena salud, gozar de una libertad financiera que nos ayude a vivir de la forma que

desearnos sin preocupaciones económicas, estabilidad afectiva, sea sola o con una pareja, construir una familia estable, sea con un hombre, una mujer, sea que quieras tener hijos sin tener pareja, o que simplemente quieras vivir acompañada de seis gatos.

La única forma en la que te sentirás exitosa, es viviendo una vida en equilibrio, así que empecemos a trabajar en sacar nuestra mejor versión en cada área de nuestra vida, y acercarnos cada vez más a nuestros sueños.

MÓDULO 8

LEY DE LA ATRACCIÓN EN LA VIDA DIARIA

1. **Describe a la persona que quieres ser.** ¿Cómo se viste? ¿Qué hace? ¿Cuáles son sus hobbies? ¿Cuáles son sus hábitos? ¿En qué trabaja?

★ *Describe a esa persona de la forma más detallada posible, porque a partir de hoy, vas a empezar a comportarte como esa persona, hasta que seas esa persona*

★ ¿Cómo se viste?

★ ¿Qué marcas de ropa y zapatos le gustan?

★ ¿Qué deporte o deportes practica?

★ ¿Cuántas veces a la semana hace ejercicio?

★ ¿Qué le gusta comer?

★ ¿Qué lee?

★ ¿Qué música escucha?

★ ¿Qué le gusta tomar?

★ ¿Qué tipo de amigos tiene?

★ *¿Cómo es su pareja? ¿O no tiene pareja?*

★ *¿Qué mascotas tiene?*

★ *¿En qué trabaja?*

★ *¿Qué hace los fines de semana?*

★ *¿A qué lugares viaja?*

★ *¿Cada cuánto viaja?*

★ *Escribe los últimos detalles sobre ella*

2. PASOS PARA ADOPTAR UN NUEVO HÁBITO



1 Establece una fecha de inicio que te sea cómoda y por nada del mundo la pospongas



2 Crea una estrategia y planifica cómo realizarás tu nuevo hábito



3 No lo veas como una obligación sino como algo que te hará bien



4 Quita las frases de bloqueo de tu mente y recuerda el porqué iniciaste este hábito



5 Motívate a ti mismo mediante frases, canciones o imágenes que te den fuerza



6 Registra tus avances diarios para saber tu crecimiento



7 Antes de pensar en otro, asegúrate de que el primero se haya convertido en hábito

2. Vamos a hacer nuestro **rastreador de hábitos** acorde a nuestras áreas de la vida. Aquí les dejo algunos ejemplos:

RASTREADOR DE HÁBITOS

(_____)
M E S

Salud

HÁBITOS DIARIOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Yoga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Meditación	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Beber "x" vasos de agua	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
No comer chatarra	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Montar en bicicleta	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Caminar "x" minutos	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Control de peso	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cepillarse los dientes	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tomar un baño relajante	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Skincare	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Protector solar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dormir 8 horas	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

RASTREADOR DE HÁBITOS

(_____)
M E S

Espiritual

HÁBITOS DIARIOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Escribir en mi Agenda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Escribir mi diario de gratitud	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Despertar temprano	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Meditar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Orar	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Agradecer	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

RASTREADOR DE HÁBITOS

Socioafectiva

(_____)
M E S

HÁBITOS DIARIOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Pasear mascota	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alimentar a la mascota	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Salir con las amigas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Jugar 1 hora al día con tus hijos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Llamar a los padres/abuelos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

RASTREADOR DE HÁBITOS

Intelectual / profesional:

(_____)
M E S

HÁBITOS DIARIOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Hacer tareas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Repasar apuntes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Llegar a clase a tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Leer 10 páginas de un libro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ver un documental que aporte a mi carrera	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
_____	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
_____	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

RASTREADOR DE HÁBITOS

Económico

(_____)
M E S

HÁBITOS DIARIOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ahorrar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Escribir mis gastos	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

- O también puedes tener hábitos que aporten a tu disciplina y estilo de vida tales como:

- ★ Barrer, trapear o aspirar
- ★ Lavar la ropa
- ★ Tender la cama
- ★ Lavar los platos
- ★ Regar plantas

MÓDULO 9

SUPERANDO OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES

1. **Escribe los momentos de tu vida** donde hayas sufrido bloqueos y sientas que los superaste y en cada uno comenta qué hiciste para superarlos.



A large yellow rectangular area with rounded corners, containing horizontal dashed lines for writing. A yellow star icon is also located in the bottom-right corner of this area.

★ Escribe los momentos de tu vida donde hayas sufrido bloqueos y sientas que no los has superado. Según lo aprendido, escribe el plan que vas a seguir para poder superar estos bloqueos.



A large yellow rectangular area with rounded corners, containing horizontal dashed lines for writing. A yellow star icon is located in the bottom-right corner of this area.

2. Después de ver el capítulo, **escribe un listado** de cosas, proyectos o situaciones que hayas abandonado por falta de perseverancia. *Escribe por qué abandonaste el proceso, que fue lo que te motivó a dejarlo y cuáles fueron los efectos negativos de hacerlo, o qué dejaste de ganar si hubieras seguido adelante y perseverado en tu proyecto.*



A large yellow rectangular area with rounded corners, containing horizontal dashed lines for writing. A yellow star icon is located in the bottom-right corner of this area.

★ Ahora escribe una carta de compromiso donde primero vas a soltar la situación, vas a disculparte contigo misma por abandonar, pero también por juzgarte al respecto y posteriormente escribe tu compromiso de ser perseverante, de dar lo mejor de ti, de ser resiliente para sacar adelante todo aquello que te propones. *Termina la carta de compromiso con tu firma y fecha*



A large yellow rounded rectangle containing a series of horizontal dashed lines for writing. At the bottom left, there is a rounded rectangular box labeled 'FECHA'. At the bottom right, there is a horizontal line labeled 'FIRMA'. A yellow star icon is located in the bottom-right corner of the writing area.



FECHA

FIRMA

Luisa Chimá

3. Escribe un listado de los recursos que usas actualmente, o que puedes usar de ahora en adelante cuando estés dudando del ~~proceso~~ ~~de~~ ~~cómo~~ ~~compartirlos~~ además en nuestra manifestación para que otras podamos usarlos. Puede ser por ejemplo un **podcast, un video, un documental, un libro**, etc.

*Cualquier cosa que emplees o vayas a emplear cuando te sientas **★**desmotivada. En el capítulo de estrategias para mantener la fe y la confianza dejé el link a la actividad de la comunidad donde recomendé algunos de mis recursos; publica ahí los tuyos.*

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

4. Para poder enfrentar nuestros desafíos de forma constructiva, primero debemos evaluarnos para conocer el punto de partida, entonces empezamos con unas preguntas:

★ ¿Cuál ha sido tu actitud normalmente ante los problemas?

- A He sido positiva e inmediatamente empiezo a trabajar en solucionarlos
- B He sido negativa y tengo pensamientos fatalistas al respecto

★ En las situaciones difíciles, ves:

A Oportunidades

B Problemas

★ Cuando superas un desafío o problema:

A Analizo la situación para ver cómo lo hice y así poder replicarlo cuando se presenten situaciones similares
No me detengo a pensar cómo lo hice, simplemente sigo adelante

B

★ Cuando te enfrentas a un fracaso:

A Empiezo de nuevo, evitando cometer los mismos errores
Desisto de todo lo que tenía que ver con ese fracaso y

B quedo muy desmotivada

• **Si respondiste en todas las preguntas la opción A**, ¡Felicidades tienes una actitud ganadora ante los desafíos, y con seguridad estás preparada para lograr todo lo que te propongas sin importar los retos en el camino!

• **Si respondiste alguna de las preguntas la opción B**, es urgente que repases este capítulo y establezcamos un plan de contingencia para aplicar cuando te enfrentes a un desafío.

★ Aquí te propongo una actividad que podemos hacer con un desafío que tengamos actualmente, o cuando se nos presente alguno

★ ¿Cuál es el desafío al que te enfrentas actualmente?

★ *¿Qué podría aprender de esto? Si lo supero, ¿Cuáles serán las consecuencias positivas? ¿Qué oportunidades de crecimiento se presentan con este desafío?*

★ *Traza un plan de acción. ¿Qué medidas puedo tomar para superar este desafío? Recuerda definir estas medidas como pequeñas metas o tareas que puedas realizar paso a paso.*

Finalmente, todavía con los ojos cerrados, introducirla en la boca y saborearla muy despacio centrándonos en todas las sensaciones, que se pasándola de un lado a otro, sin morderla, centrarnos en la textura y sensaciones en nuestra lengua y paladar. Finalmente morderla y percibir todo el sabor, masticar con calma, centrándonos en nuestras sensaciones gustativas hasta finalmente tragarla



¿Cómo suena cuando la masticas? Concéntrate después del sabor en tu oído.

6. Escribe uno o dos “fracasos” grandes que hayas tenido en tu vida

★

A large rectangular area with a dashed line border and horizontal dashed lines for writing. A star icon is in the top-left corner and another star icon is in the bottom-right corner.

★ El objetivo respecto al cual fracasaste, estaba bien planteado, descríbelo a continuación según **la metodología Smart**

S *Específico*

M *Medible*

A *Alcanzable*

R *Realista*

T *Opportuno*

- Si el objetivo estaba bien planteado, es decir, puedes describirlo en todas las casillas de la metodología Smart, pasa al siguiente punto, de lo contrario ya sabes donde fallaste, por lo cual sabes que de ahora en adelante todos tus objetivos debes plantearlos así para tener más oportunidades de éxito.

★ ¿Hiciste todo lo posible?

- A** *Sí, lo hice*
- B** *No, sí que procrastiné muchas veces, que no me esforcé lo suficiente, entre otras*

- Si hiciste todo lo que era posible, pasa al siguiente punto, de lo contrario ya sabes donde fallaste, por lo cual sabes que de ahora en adelante debes esforzarte al máximo y dar lo mejor de ti para tener más oportunidades de éxito.

★ ¿Culpaste a alguien del fracaso?

- A** *Sí, lo hice*
- B** *No, acepto totalmente mi responsabilidad*

- Si aceptas tu responsabilidad pasa al siguiente punto, de lo contrario ya sabes donde fallaste, por lo cual sabes que de ahora en adelante tienes que asumir tu responsabilidad para tener más oportunidades de éxito.

★ ¿Aprendiste algo de ese fracaso?

- A** *No, no me sirvió para nada*
- B** *Sí, aprendí que...*

- Si no aprendiste nada, es probable que sigas fracasando, ya que puedes cometer los mismos errores. ¡Si aprendiste algo, vuelve a intentarlo! Tienes más probabilidades de éxito ahora que sabes los errores que no puedes cometer.

MÓDULO 10

MI CÓDIGO DE MANIFESTACIÓN

Acá vamos a recopilar algunas actividades que ya hicimos y vamos a hacer algunas nuevas, en el orden que debes seguir los pasos para activar tu capacidad de manifestación. Además, vamos a organizar nuestros días en el planeador adjunto para que asignes fecha, hora y duración a las actividades propuestas.

Semana del al de

★ LUNES ★	★ MARTES ★	★ MIÉRCOLES ★	★ JUEVES ★
★ VIERNES ★	★ SÁBADO ★	★ DOMINGO ★	📎 ♥ NOTAS ♥ ----- ----- ----- ----- -----

ACTIVIDAD 1

Identifiquemos nuestras creencias limitantes para reprogramar nuestro subconsciente:

(aquí puedes traer las que habías escrito en la actividad 4 del módulo 4)

★ ECONÓMICA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ SALUD

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ SOCIOAFECTIVA

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

★ ESPIRITUAL

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

★ INTELLECTUAL

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ PROFESIONAL

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

★ **Frecuencia de la actividad:** *Esta actividad la debes hacer cada vez que identifiques una nueva creencia limitante*

★ *Crea 5 afirmaciones positivas que sean lo contrario a esas creencias.*

★ **SALUD**

-
-
-
-
-

★ **ECONÓMICA**

-
-
-
-
-
-

★ **SOCIOAFECTIVA**

-
-
-
-
-

★ **INTELECTUAL**

-
-
-
-
-

★ **ESPIRITUAL**

-
-
-
-
-

★ **PROFESIONAL**

-
-
-
-
-

★ **Frecuencia de la actividad:** cada vez que te ocurra una nueva creencia limitante, o cada vez que se te ocurra una afirmación que creas que va a funcionar mejor. La repetición de las afirmaciones la debes hacer una vez al día.

- **Escribir en el diario de gratitud:** vuelve al capítulo de la gratitud para poner lo aprendido en práctica. Escribe en tu diario todas aquellas cosas (grandes o pequeñas) por las cuales debas agradecer.
Frecuencia de la actividad: diaria, antes de acostarnos.

ACTIVIDAD 2: EL MIEDO

Retoma en este punto la actividad que hicimos sobre el miedo en el módulo 2, actividad 2

★ **Frecuencia de la actividad:** cada vez que el miedo te impida actuar, haz los ejercicios del miedo

ACTIVIDAD 3: ESTABLECER METAS Y OBJETIVOS.

- Retoma el ejercicio 1 del módulo 3, para que revises tus objetivos y metas.
- Suma los macro objetivos que tienes en el ejercicio mencionado.
- Crea con ellos un calendario donde a cada día le asignes un macro objetivo. Toma 10 minutos de cada día al levantarte o antes de dormir para visualizar el macro objetivo del día a detalle.

★ **Ejemplo:**

Lunes 4: visualizar la casa de mis sueños (económico)

Martes 6: visualizar mi estado de salud en 30 años (salud)

Miércoles 7: visualizar el trabajo de mis sueños (profesional)

CALENDARIO

★MES:

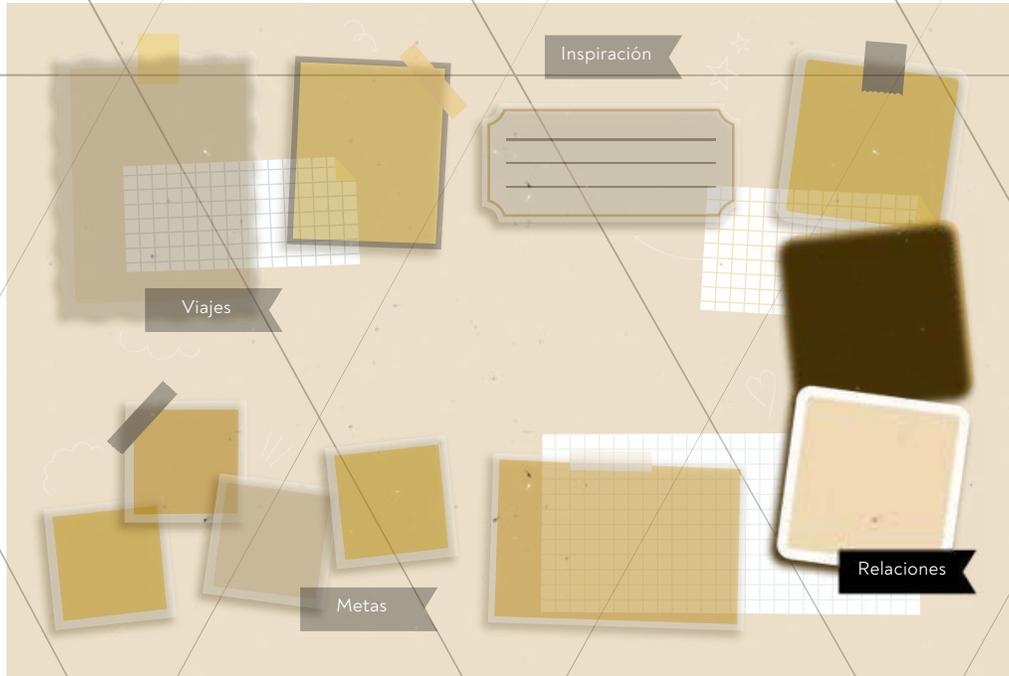
★AÑO:

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	●	●	●	●



★**Frecuencia de la actividad:** al empezar hazlo de forma diaria, todos los días por 10 minutos visualizas un macro objetivo. Después del primer mes, baja la frecuencia a 3 o 4 veces por semana, y después del segundo mes, hazlo una o dos veces por semana.

ACTIVIDAD 4: HAZ EL MAPA DE TUS SUEÑOS



- ★ **Frecuencia de la actividad:** cada vez que tengas un nuevo sueño actualiza el mapa y cada vez que cumplas uno puedes irlo sacando.

ACTIVIDAD 5

Vamos a agendarle fecha, hora y duración a las actividades que definimos en el módulo 8, actividad 2, para implementarlos en nuestra vida

- ★ **Frecuencia de la actividad:** cada vez que quieras adoptar un nuevo hábito, debes establecer el plan para lograr adoptarlo y agendarlo para respetar el progreso y medir tu avance en el rastreador de hábitos.

ACTIVIDAD 6: EMPIEZA A MEDITAR

Agéndalo en tu planner

- ★ **Frecuencia de la actividad:** empieza con uno o dos días a la semana 5 minutos y aumenta progresivamente la frecuencia hasta que lo hagas a diario.

ACTIVIDAD 7:

Incorpora en el planner las actividades diarias que necesitas para llevar a cabo tu acción inspirada

★ **Frecuencia de la actividad:** empieza con pocas actividades o cambios y aumenta progresivamente la frecuencia hasta que sientas que estás dando el 100% de ti para llegar a tus metas.

ACTIVIDAD 8:

Vuelve a la actividad 2 del módulo 4 para recordar los recursos que tienes para gestionar tus emociones. Adáptalo a tu día a día según vayas detectando y evaluando las emociones negativas que sientes.

★ **Frecuencia de la actividad:** usa estos recursos cada vez que necesites cambiar tus vibraciones o energía y añade a la actividad los nuevos recursos que vayas encontrando para vibrar alto.

ACTIVIDAD 9: Programa las actividades del módulo 5 como la visualización, repetición de afirmaciones, mapa de sueños, meditación, etc en el planner.

★ **Frecuencia de la actividad:** semanal, cada semana debes llenar el planner teniendo en cuenta todas las actividades mencionadas en este capítulo para convertirte en manifestadora experta.

MÓDULO 11

FINALIZACIÓN

1. Haz la carta a tu yo del futuro, puede ser a la mujer que serás en dos años, o en tres, o en cinco...

Luego pon un recordatorio en tu celular para que dentro del tiempo que estableciste te recuerde abrir la carta.

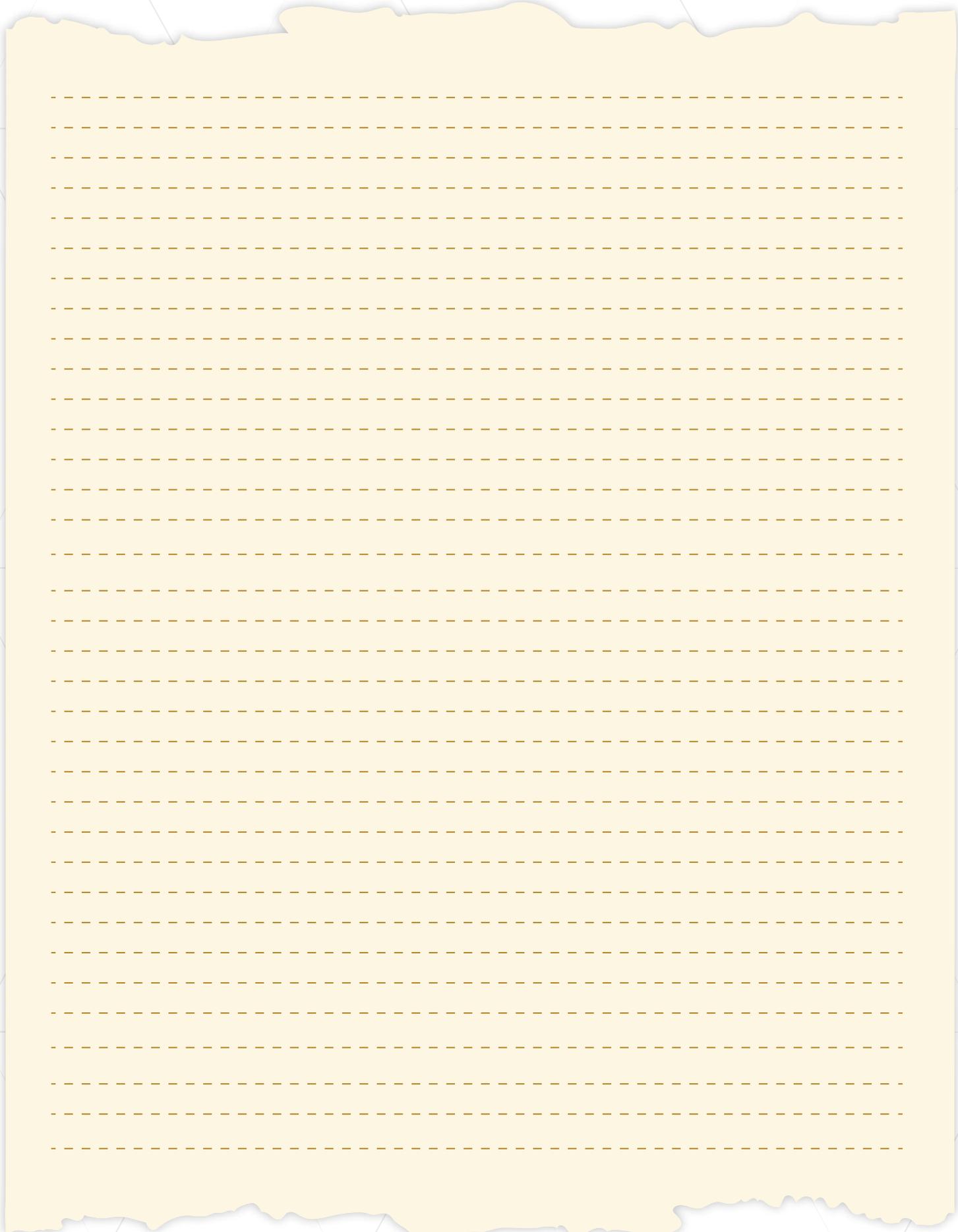


Lee tu carta sólo cuando se active el recordatorio.

★ *También puedes hacerla en el siguiente link, y programar la fecha en la cual quieres recibirla por correo.*

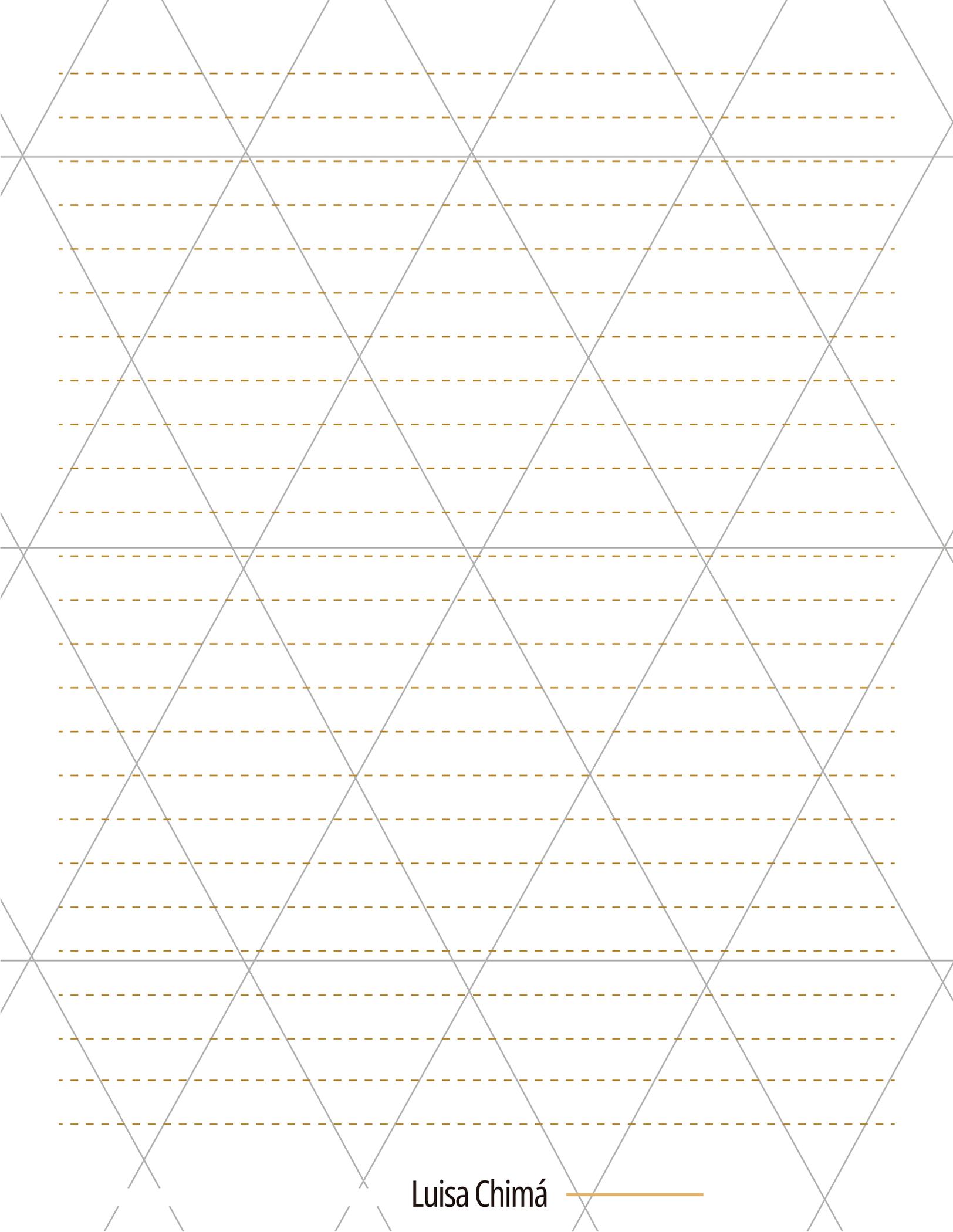
<https://www.yodelfuturo.com/>

A large yellow rectangular area with a torn-paper edge effect, containing horizontal dashed lines for writing a letter.



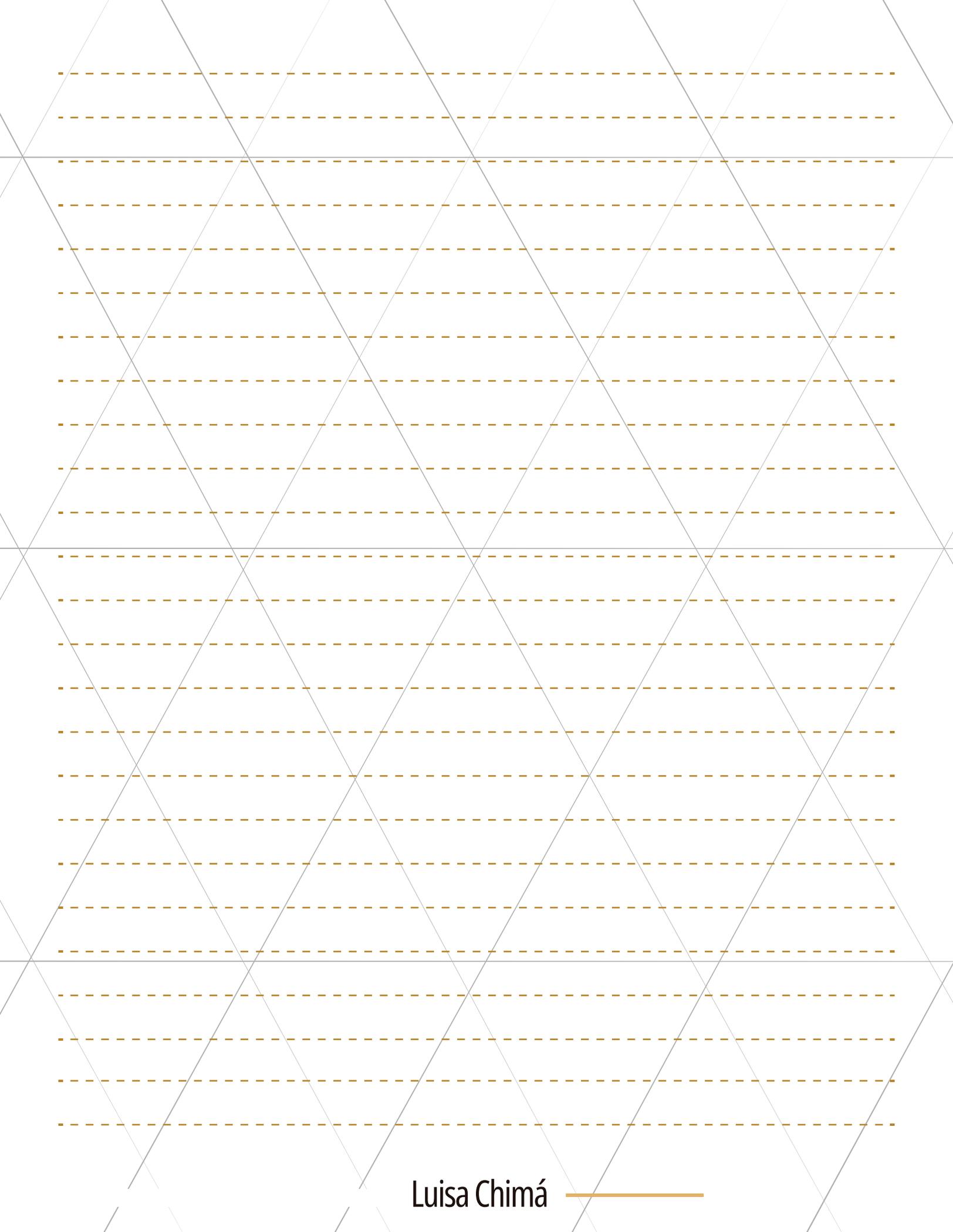
Luisa Chimá

2. Escribe tu progreso y avances cada vez que lo vayas notando. Lleva un diario en este workbook y añádele las hojas que sean *★necesarias cada vez que logres un progreso o sientas que gracias a lo aprendido funcionó la ley de la atracción, escríbelo en este diario. Celebrando nuestras victorias y logros, por pequeñas que parezcan, te va a ayudar a conseguir cosas cada vez más grandes y tener tu progreso escrito te permitirá dar una mirada atrás y ver lo mucho que has crecido.* **Llenar este diario con tus victorias te permitirá detallar las sensaciones de felicidad de ciertas etapas de tu vida, esto es un regalo emocional que puedes hacerte a ti mismo al poder releer tantas veces como quieras esos momentos de tu aprendizaje**



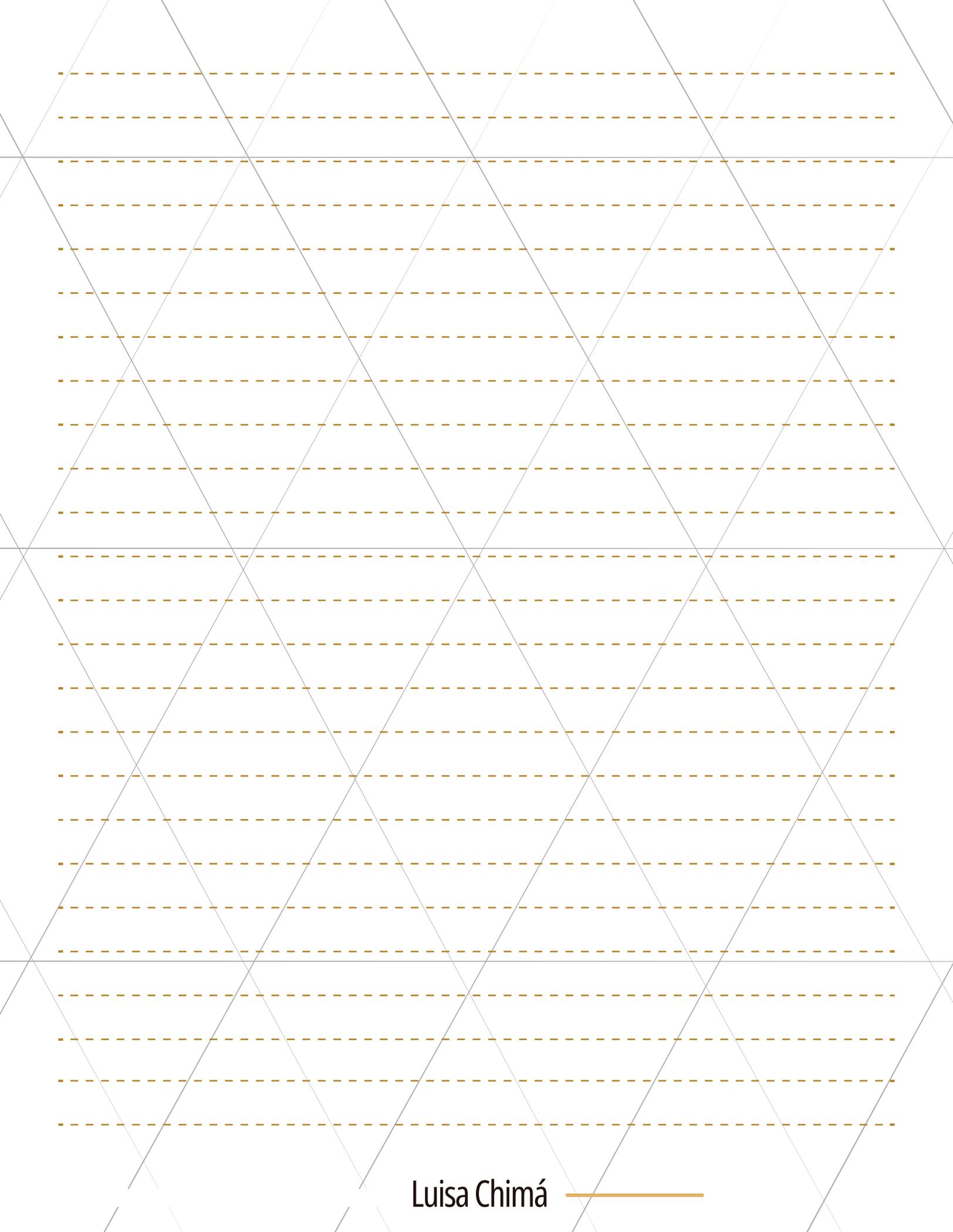
Luisa Chimá



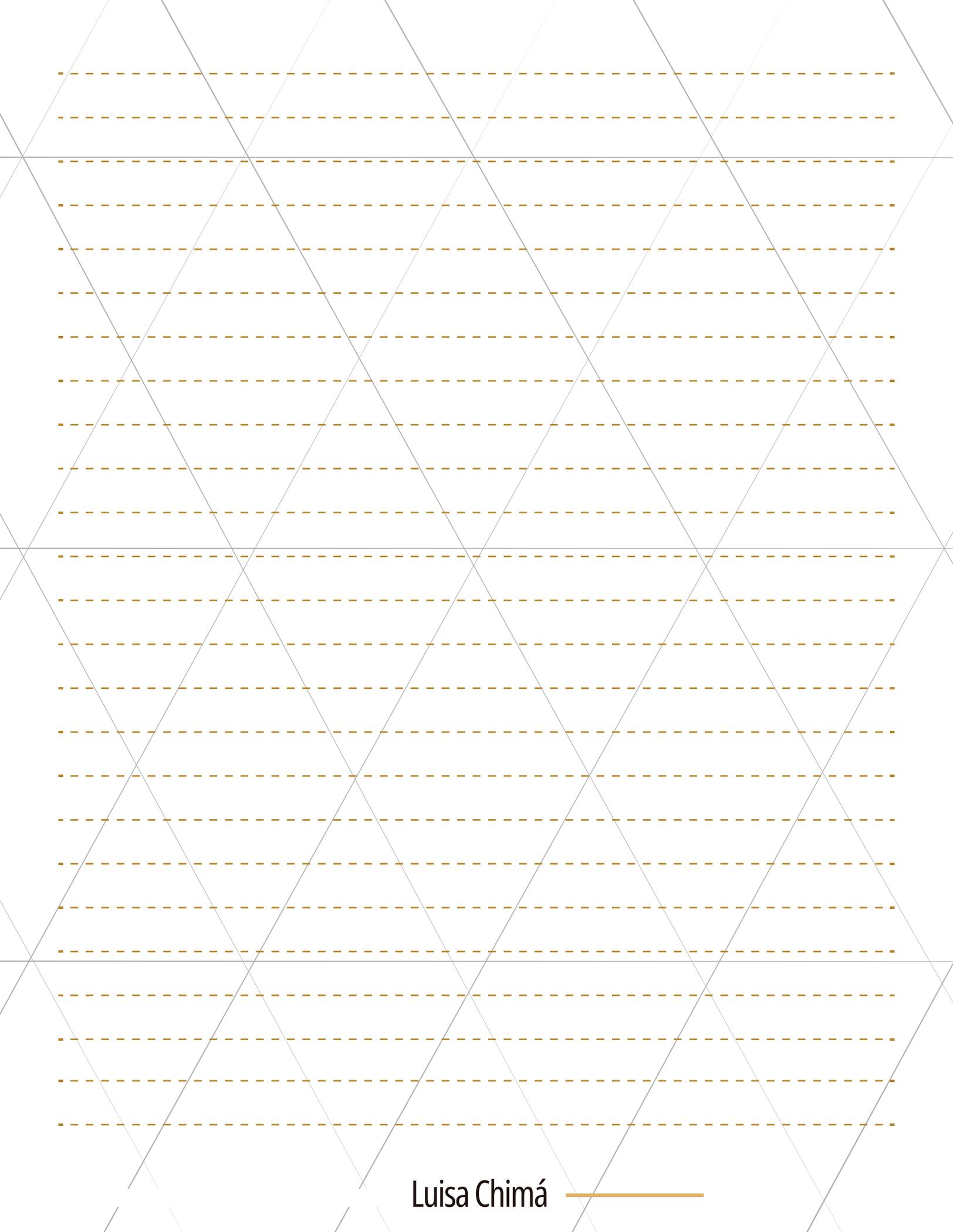


Luisa Chimá





A series of horizontal lines for writing, consisting of solid gray lines and dashed brown lines. The pattern repeats every 10 lines, with a solid gray line at the top and bottom of each 10-line segment, and a dashed brown line in the middle of each segment.



A series of horizontal dashed lines in a golden-brown color, spaced evenly across the page, serving as a guide for handwriting practice.

HAGA CLIC AQUÍ