

*APRENDE LA LEY DE LA ATRACCIÓN PARA
MANIFESTAR LA PERSONA EN LA QUE NO
PUEDES DEJAR DE PENSAR*



RECUPERA EL AMOR
PERDIDO

CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO

Responde las siguientes preguntas. No hay reglas. Simplemente deja que tu corazón hable.

¿ESTOY VERDADERAMENTE FELIZ Y EN PAZ CONMIGO MISMO?
¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ NO?

¿CÓMO ES MI "YO SUPERIOR"? DESCRÍBALO CON DETALLE.

PATRÓN DE PENSAMIENTO

Empieza a monitorear tus patrones de pensamiento. Anota los pensamientos negativos y reemplázalos con positivos.

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia que te está frenando:

"Por ejemplo, no puedo cambiarme a mí mismo."

¿De dónde viene esta creencia?

¿Por qué es dañina esta creencia?

¿Cuál es una mejor alternativa para esta creencia?

RUTINA MATUTINA

SEMANA _____

SILENCIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AFIRMACIONES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VISUALIZACIONES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EJERCICIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LECTURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ESCRIBIENDO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI POR QUÉ

NOTAS

RUTINA NOCTURNA

NECESIDADES DE LA MAÑANA

○ ○ ○ ○ ○

NECESIDADES DE LA NOCHE

○ ○ ○ ○ ○

[illegible]

10 MINUTOS PARA ENFRENTAR EL MIEDO

Fecha

Un viejo miedo que estás dispuesto a dejar atrás:

Una forma en la que tu viejo miedo te frena:

Una forma en que tu vida mejorará al superarlo:

Lo último que harías si pudieras salir de tu miedo:

Un paso muy pequeño que puedes dar es lo primero:

10 MINUTOS DE GRATITUD

Escribe una nota de agradecimiento a alguien a quien quisiste agradecer durante mucho tiempo y aún no tuviste oportunidad.

Fecha

Una persona a la que le gustaría agradecer:

Una cosa por la que te gustaría agradecerle:

Dos detalles para describir la cosa o acción por la que estás agradecido:

Una forma en que la cosa o acción hizo una diferencia para usted:

GRATITUD DIARIA

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Estoy esperando con ansias:

Afirmaciones diarias:

Noche:

Cosas buenas que pasaron hoy:

Cosas que puedo hacer para que el mañana sea aún
mejor:

SEGUIMIENTO DE GRATITUD

MES _____

The form is a rectangular page divided into two main sections. On the left side, there is a circular index with 31 numbered segments, arranged in a semi-circle. The numbers 1 through 31 are placed within these segments, starting from the top and moving clockwise. The right side of the page is a large rectangular area filled with a grid of thin, light gray lines, designed for writing. The grid consists of 31 vertical lines, each corresponding to one of the numbered segments in the circular index. The lines are evenly spaced and extend from the top to the bottom of the page, creating a series of narrow columns for daily entries.

ELEVA TU VIBRACIÓN

Una persona con la que compartes tus aventuras:

Una comida que te recuerda a casa:

Un recuerdo que te hace reír:

Un recado para el que siempre estás
dispuesto:

Una cosa en la que crees ahora más que nunca:

Un tipo de sorpresa que alegra tu día:

Una música que te encanta escuchar:

INSPIRACIONES

PODCASTS

LIBROS

CANCIONES

VÍDEOS

CURSOS

AUDIO

RASTREADOR DE MEDITACIÓN

DÍA	ACTIVIDAD DE MEDITACIÓN	DURACIÓN
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		
TIEMPO TOTAL DE MEDITACIÓN:		

MANIFIESTA TUS SUEÑOS

SALUD Me siento vibrante y viva.

RELACIONES Me siento muy afortunada de tener gente cariñosa.

ESPIRITUALIDAD Me siento tranquilo, centrado y conectado.

FINANZAS Me siento abundante.

MENTE Mi mente está aguda y concentrada.

HOJA DE TRABAJO DEL DESEO

DEFINIENDO MI DESEO

EXPLICANDO MI POR QUÉ

¿CÓMO ME SENTIRÍA?

MÉTODO 3-6-9

Fecha

Escribe 3 veces el nombre de la cosa que quieres manifestar:

Escribe 6 veces tu intención de lo que quieres manifestar:

Escribe nueve veces lo que quieres manifestar. Sé específico y visualízalo.

LISTA DE ATRACCIONES

Resume lo que has atraído a tu vida y lo que esperas atraer en el futuro. Úsalo como guía visual para practicar afirmaciones positivas y manifestar lo que deseas en el futuro.

COSAS QUE HAS ATRAÍDO A TU VIDA	COSAS QUE QUIERES ATRAER A TU VIDA

MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

¿QUIÉN QUIERO SER?

¿QUE QUIERO TENER?

CARTA AL UNIVERSO

Este ejercicio de escritura te ayudará a despejar tu mente de los miedos que te frenan. Por lo tanto, expresa claramente tu deseo y no olvides mostrar tu gratitud y sentirte orgulloso de lo que has logrado.

HOJA DE TRUCOS PARA MANIFESTAR

IDENTIFICAR

Quiero manifestar [tu deseo] porque me hará sentir [identifica las emociones que te dará esta manifestación]

ENSUEÑO

¿Cómo te sentirás cuando tu deseo se haga realidad? (Usa el tiempo presente, ej: siento, estoy, estoy agradecido...)

ALINEAR

Haz una lista de lo que puedes hacer HOY para practicar cómo sentir los sentimientos de la parte 1.

TABLERO DE VISIÓN

Carrera / Negocios	Finanzas
Familia / Amigos	Amar
Crecimiento personal	Salud
Ocio	Mente

MANIFESTANDO SALUD

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO RIQUEZA

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO NEGOCIOS

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

--

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

--

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

--

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

--

--

--

MANIFESTANDO CARRERA

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO AMOR

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

FAMILIA MANIFESTÁNDOSE

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

--

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

--

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

--

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

--

--

--

MANIFESTANDO AMIGOS

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO VIAJES

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO HOGAR

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

COCHE MANIFESTÁNDOSE

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

--

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

--

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

--

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

--

--

--

REFLEXIÓN DE VISUALIZACIÓN

DURANTE MI VISUALIZACIÓN VI:

DURANTE MI VISUALIZACIÓN SENTÍ EMOCIONES:

USANDO MIS 5 SENTIDOS, PODÍA VER, OÍR, OLER, SABOREAR, TOCAR:



LO QUE ME GUSTARÍA VER MÁS:

LO QUE ME GUSTARÍA VER MENOS:

MANIFIESTA TU DESEO

Tú deseaste:

Una razón por la que pediste tu deseo:

Cosas que puedes hacer para que tu deseo se haga realidad:

ESTABLECER INTENCIONES

MI INTENCIÓN PARA ESTE AÑO/DÍA:

DESCRIBIRLO

¿CÓMO TE HACE SENTIR ESA INTENCIÓN?

¿CÓMO HACE SENTIR ESA INTENCIÓN A LOS
DEMÁS?

ESCRIBE 3 O MÁS FORMAS EN LAS QUE TU INTENCIÓN TE ESTÁ SIRVIENDO
AHORA MISMO:

¿QUÉ NECESITO DEJAR IR?



HOJA DE TRABAJO PARA DEJAR IR

LO QUE ESTOY DEJANDO IR

CÓMO ME SIENTO

PASOS PARA AVANZAR

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE DEJAR IR

MIS 10 AFIRMACIONES

1.1. YO
SOY...

1.2. YO
SOY...

1.3. YO
SOY...

1.4. YO
SOY...

1.5. YO
SOY...

1.6. YO
SOY...

1.7. YO
SOY...

1.8. YO
SOY...

1.9. YO
SOY...

1.10. YO
SOY...

CUERPO MENTE ALMA

[illegible][illegible][illegible]

HOJA DE TRABAJO RECIBIENDO EN

LO QUE ESTOY RECIBIENDO EN

CÓMO ME SIENTO

AFIRMACIONES

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR EN

DÍA PERFECTO

¿CÓMO ES UN DÍA TÍPICO PARA MÍ?

¿CUAL ES MI INGRESO?



¿FUENTE DE INGRESOS?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME EMOCIONA DE LA VIDA AHORA?

CONSEJO QUE LE DARÍA A MI YO ANTERIOR

EL DINERO BLOQUEA EL DIÁLOGO INTERNO

Tema de conversación:

Lo que dijiste:

De quién surgió esta idea:

Por qué lo dijiste:

¿Qué pasó después?

Cómo te sientes al respecto:

Lo que aprendiste:

EDITAR BLOQUES DE DINERO

BLOQUEOS DE DINERO



EDITAR

BLOQUEOS DE DINERO



EDITAR

BLOQUEOS DE DINERO



EDITAR

MANIFESTANDO DINERO

EL BANCO DEL UNIVERSO

FECHA

PAGAR A LA ORDEN DE

\$

PAGADO EN SU TOTALIDAD

EL UNIVERSO

PARA

FIRMA

EL BANCO DEL UNIVERSO

FECHA

PAGAR A LA ORDEN DE

\$

PARA

FIRMA

EL BANCO DEL UNIVERSO

FECHA

PAGAR A LA ORDEN DE

\$

PARA

FIRMA

MIS CREENCIAS SOBRE EL DINERO

EL DINERO ES

EL DINERO DEBERÍA

10 FORMAS DE PENSAR

Cuando somos amables con nosotros mismos y hablamos con buenas intenciones, es más probable que atraigamos cosas buenas. Escribe 10 maneras de pensar positivamente.

1

2

1.3

1.4

5

6

1.7

8

9

1.1
0

CARTA A MI YO FUTURO

Escribe una carta al futuro: establece metas, haz una predicción sobre el mundo.
Visualiza el futuro y hazlo realidad.



CELEBRACIONES Y RECOMPENSAS

LO QUE ESTOY CELEBRANDO

CÓMO ESTOY CELEBRANDO

LO QUE ME ESTOY REGALANDO

HACER

NOTAS

ATENCIÓN PLENA

DIARIA

M	T	E	T	F	S	S
---	---	---	---	---	---	---

ET
N
R

LAS MEJORES AFIRMACIONES DIARIAS

GRATITUD



NOTAS

ENFOQUE DE MANIFESTACIÓN

ENFOQUE PARA HOY

PASOS PARA ALCANZAR MI
META

AFIRMACIONES PARA ENFOCARSE

DIBUJA UN SÍMBOLO DE ENFOQUE O EN LO QUE TE ESTÁS ENFOCANDO

MANIFESTANDO OBJETIVOS

OBJETIVOS

¿CÓMO SERÁ CUANDO LOGRE ESTO?

¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO LOGRE ESTO?

MIS PASOS

FECHA EN LA QUE PLANEÓ
MANIFESTAR ESTO

FECHA DE MANIFESTACIÓN

PLANIFICADOR PERSONAL

MES													
SOL		MI		MARTES		CASARSE		JUEVES		VIE		SE SENTÓ	

OBJETIVOS DEL MES

NOTAS

REFLEXIÓN SEMANAL

DOMINGO

LUNES

MARTES

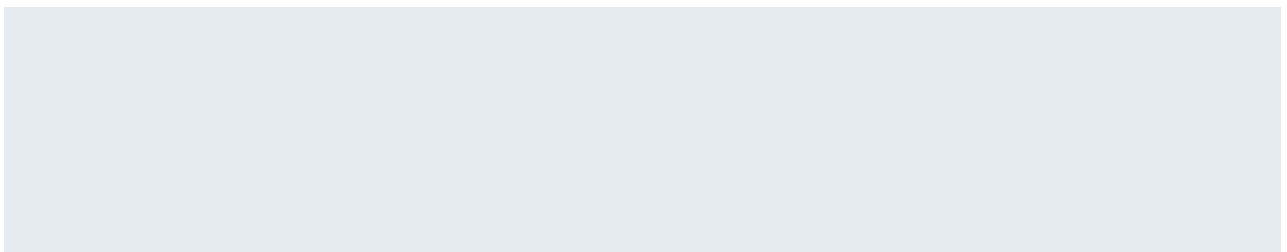
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

NOTAS



REFLEXIÓN MENSUAL

Las mejores cosas que pasaron este mes...

¿Quiénes fueron las mejores personas del mes (por qué?)...

¿Qué puedo hacer para que el próximo mes sea aún mejor?

REFLEXIÓN ANUAL

Las mejores cosas que pasaron este año...

Las mejores personas del año(¿por qué?)...

Lo que aprendí este año...

Estoy muy agradecido por...

Lo que estoy haciendo para que el próximo año sea aún mejor...

ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIÓN

CARRERA

NEGOCIO

FINANZAS

SALUD

FAMILIA

AMIGOS

ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIÓN

AMAR

OCIO

CRECIMIENTO PERSONAL

MENTE

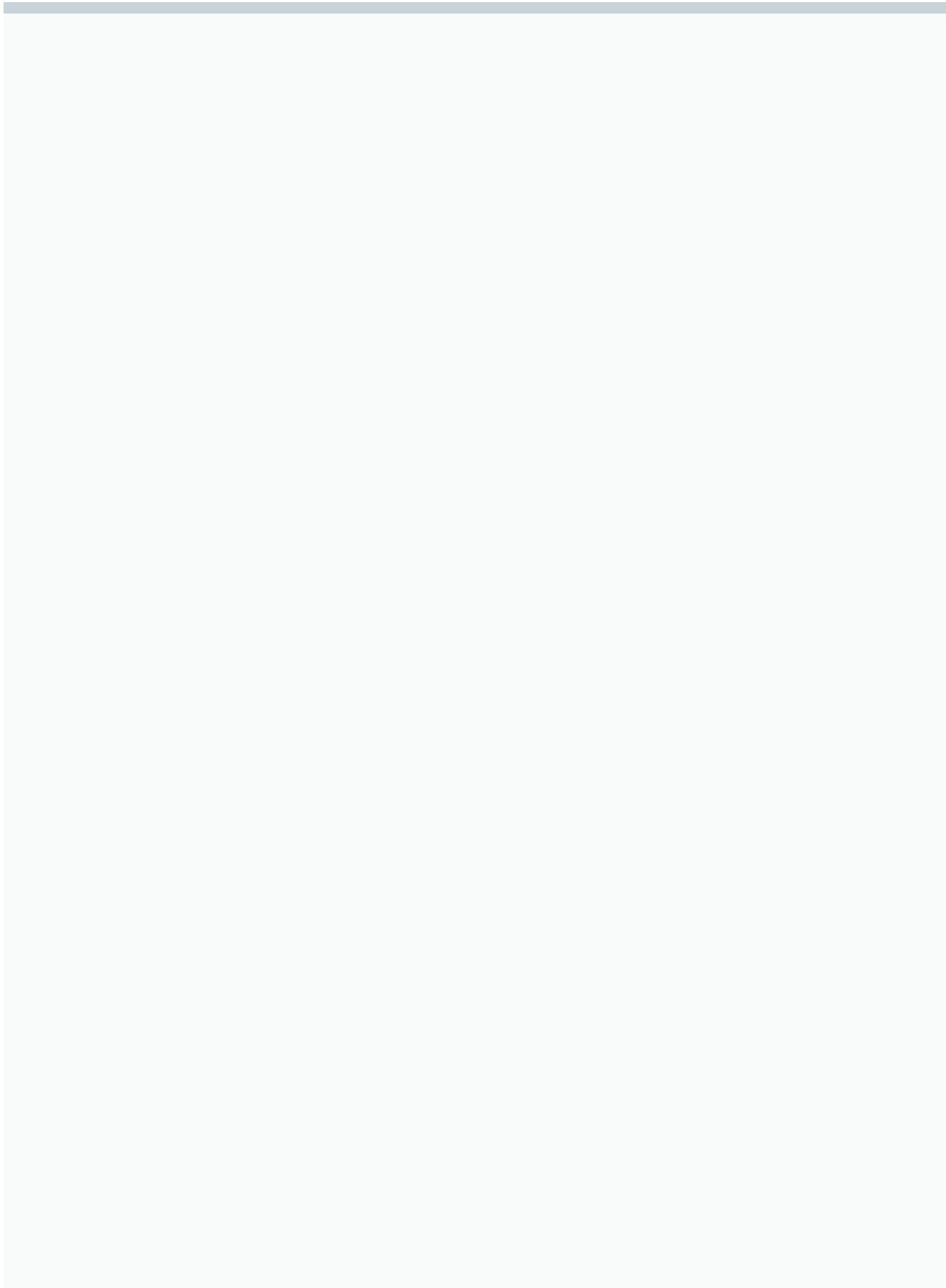
VIAJAR

COSAS NUEVAS

LISTA DE DESEOS

Logros	Experiencias
<p>En este lado, escribe todas las cosas que quieres LOGRAR en tu vida: física, financieramente, en tus relaciones, en tu carrera, etc.</p>	<p>En este lado, escribe todas las cosas que quieres EXPERIMENTAR en tu vida: felicidad, nuevos lugares, comidas, etc.</p>

MI NUEVA REALIDAD



DIARIO

DIARIO