

Planificador

MANIFESTACIÓN Y ABUNDANCIA



THOTEM

CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO

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

¿ESTOY REALMENTE FELIZ Y EN PAZ CONMIGO MISMO?

¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ NO?

¿CÓMO ES MI "YO SUPERIOR"? DESCRIBE DETALLADAMENTE.

PATRÓN DE PENSAMIENTO

Empiece a controlar sus patrones de pensamiento. Escriba los pensamientos negativos y reemplace todos y cada uno de los pensamientos negativos por otros positivos.

NEGATIVO	POSITIVO

NEGATIVO	POSITIVO

NEGATIVO	POSITIVO

NEGATIVO	POSITIVO

CREENCIAS LIMITADORAS

Una creencia que te está frenando:

" ejm. No puedo cambiarme a mí mismo".

¿De dónde vino esta creencia?

¿Cómo es dañina esta creencia?

¿Cuál es una mejor alternativa para esta creencia?

RUTINA DE LA MAÑANA

SEMANA _____

S	SILENCIO
A	AFIRMACIONES
V	VISUALIZACIONES
E	EJERCICIO
L	LECTURA
E	ESCRIBIENDO

LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM

<input type="circle"/>						
<input type="circle"/>						
<input type="circle"/>						
<input type="circle"/>						
<input type="circle"/>						
<input type="circle"/>						

MI PORQUÉ

NOTAS

RUTINA DE TARDE

NECESIDADES DE LA MAÑANA

- -
 -
 -
 -

NECESIDADES DE LA NOCHE

- -
 -
 -
 -

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 dejar atrás tu miedo:

Un paso muy pequeño que puedes dar adelante es lo primero:

10 MINUTOS DE GRATITUD

Escribe una nota de agradecimiento a alguien a quien querías agradecer desde hace mucho tiempo y aún no has tenido la oportunidad.

Fecha

Una persona a la que te 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 la que la cosa o acción marcó la diferencia para ti:

GRATITUD DIARIA

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Espero:

Afirmaciones diarias:

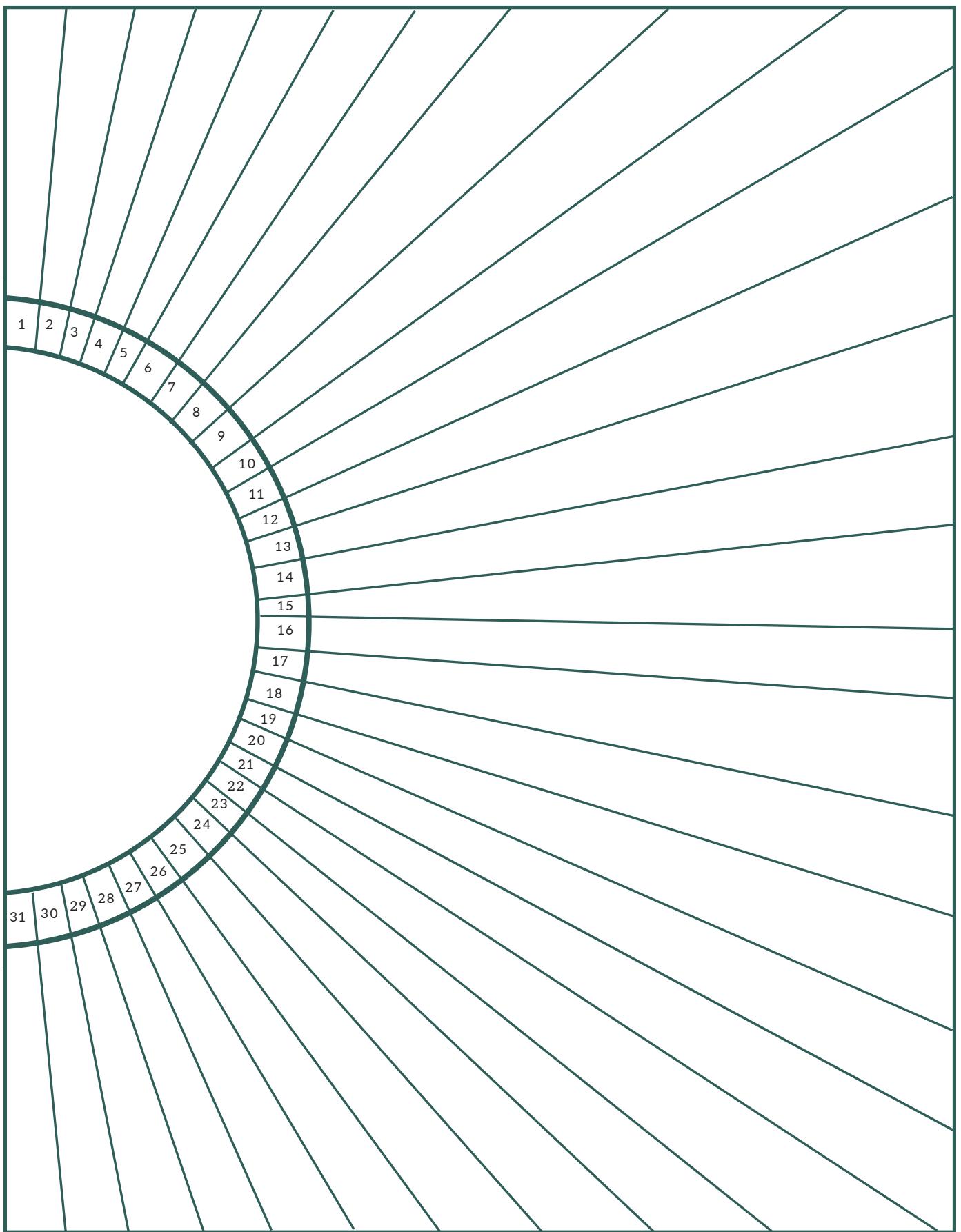
Noche:

Cosas buenas que pasaron hoy:

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

SEGUIMIENTO DE GRATITUD

MES _____



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 que siempre estás dispuesto a hacer:

Una cosa en la que crees ahora más que nunca:

Un tipo de sorpresa que te alegra el día:

Una música que te encanta escuchar:

INSPIRACIONES

PODCASTS

LIBROS

CANCIONES

VÍDEOS

CURSOS

AUDIO

SEGUIMIENTO DE MEDITACIÓN

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

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 es aguda y concentrada.

HOJA DE TRABAJO DE DESEO

DEFINIENDO MI DESEO

DICIENDO MI POR QUÉ

¿CÓMO ME SENTIRÍA?

MÉTODO 3-6-9

Fecha

Escribe 3 veces el nombre de la cosa que deseas manifestar.

Escribe 6 veces tu intención para la cosa que deseas manifestar.

Escribe 9 veces lo que deseas manifestar. Sé específico y visualízalo.

LISTA DE ATRACCIONES

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

¿QUÉ QUIERO TENER?

CARTA AL UNIVERSO

Este ejercicio de letras 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 estar orgulloso de lo que has podido lograr.

MANIFESTACIÓN DE HOJA DE TRUCOS

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

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

TABLERO DE VISIÓN

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

MANIFESTANDO SALUD

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO CARRERA PROFESIONAL

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO TRABAJO

¿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

MANIFESTANDO

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO

¿QUÉ QUIERO MANIFESTAR?

¿POR QUÉ QUIERO MANIFESTARLO?

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

PRIMEROS 3 PASOS PARA EMPEZAR

MANIFESTANDO

¿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 Y TOCAR:



DE LO QUE ME GUSTARÍA VER MÁS:

LO QUE ME GUSTARÍA VER MENOS:

TRABAJA EN TU MANIFESTACIÓN

¿Que quiero?

¿Cuál es el motivo por el cuál quiero eso?

Pasos que debo seguir para hacer realidad mi deseo:

ESTABLECIENDO INTENCIÓNES

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 EN ESTE MOMENTO:

¿QUÉ NECESITO DEJAR IR?



DEJAR SOLTAR HOJA DE TRABAJO

QUE ESTOY DEJANDO IR

CÓMO ME SIENTO

PASOS PARA SEGUIR DE FRENTES

CÓMO ESTO ME AYUDARÁ

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE DEJAR IR

MIS 10 AFIRMACIONES

1. YO SOY ...

2. YO SOY ...

3. YO SOY ...

4. YO SOY ...

5. YO SOY ...

6. YO SOY ...

7. YO SOY ...

8. YO SOY ...

9. YO SOY ...

10. YO SOY ...

ACCIONES DE CUIDADO PARA:

CUERPO	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

MENTE	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

ALMA	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

HOJA DE TRABAJO DE RECIBIR

QUÉ ESTOY RECIBIENDO

CÓMO ME SIENTO

AFIRMACIONES

CÓMO ESTO ME AYUDARÁ

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR.

CREENCIAS LIMITANTES SOBRE EL DINERO

Creencia limitante:

Que piensas:

De dónde surge esta idea:

Por qué lo piensas:

En que te limita:

Como te sientes al respecto:

Que puedes aprender de ello:

EDITAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE EL DINERO

PENSAMIENTO
NEG. DINERO



EDITAR

PENSAMIENTO
NEG. DINERO



EDITAR

PENSAMIENTO
NEG. DINERO



EDITAR

MIS CREENCIAS SOBRE EL DINERO

EL DINERO ES

EL DINERO DEBE

--	--

10 MANERAS DE PENSAR

Cuando somos amables con nosotros mismos y hablamos con buenas intenciones, es más probable que atraigamos cosas buenas. Escribe 10 formas de pensamiento positivo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

CARTA A MI FUTURO

Escribe una carta al futuro: fíjate metas, haz una predicción sobre el mundo.

Imagina el futuro y luego hazlo realidad.



AFIRMACIONES DIARIAS

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

TOP AFIRMACIONES DIARIAS

--	--	--	--	--	--	--

GRATITUD

NOTAS



ENFOQUE MANIFESTANTE

ENFOQUE PARA HOY

PASOS PARA ALCANZAR MI META

AFIRMACIONES PARA ENFOCARSE

DIBUJA UN SÍMBOLO DE ENFOQUE O EN QUÉ TE ESTÁS ENFOCANDO

MANIFESTANDO METAS

OBJETIVOS

¿CÓMO SERÁ CUANDO LOGRE ESTO?

¿CÓMO ME SENTIRÉ AL LOGRAR ESTO?

MIS PASOS

FECHA EN QUE PLANEÓ
MANIFESTAR ESTO

FECHA DE MANIFESTACIÓN

PLANIFICADOR PERSONAL

MES						
DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB

METAS DEL MES

-
-
-
-
-

NOTAS

REFLEXIÓN SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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...

LISTA DE DESEOS

Logros

En este lado, escriba todas las cosas que desea LOGRAR en su vida: física, financiera, en sus relaciones, en su carrera, etc.

Experiencias

En este lado, escribe todas las cosas que quieres EXPERIMENTAR en tu vida: felicidad, nuevos lugares, comidas, etc.

--	--

MI NUEVA REALIDAD

ESCRITURA



ESCRITURA