

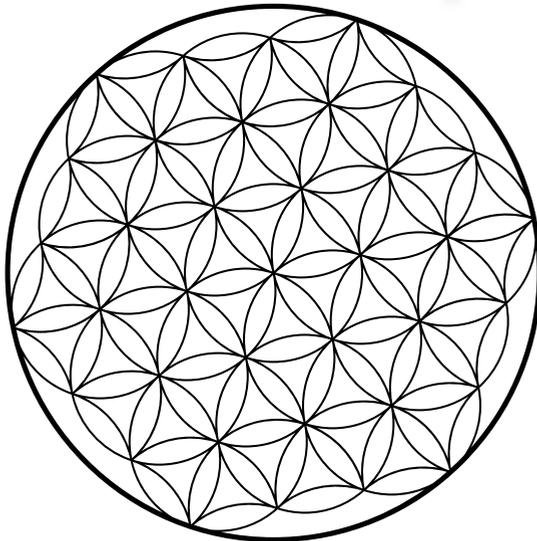
Cuaderno de trabajo

EL CÓDIGO DEL ALMA

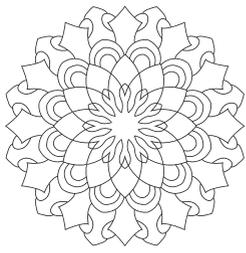
MANUAL

DE

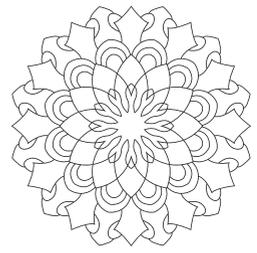
VIDA



Aníbal Vega Molina



MANUAL DE VIDA



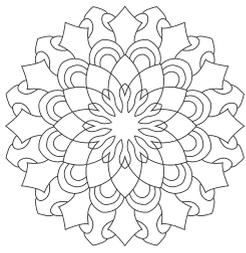
Estas herramientas que tienes en tus manos, no solo van a hacer que saques tu mejor **versión**, sino que te darán otra perspectiva de lo que eres capaz de lograr y hacer con tu vida. Eres una persona capacitada y totalmente preparada, solo debes pulir esas aptitudes que tienes en el interior y que de alguna manera te han condicionado hasta el día de hoy.

No subestimes ninguna de ellas por muy insignificantes que pudieran parecerte o incluso ya hayas realizado alguna. Sigue el orden que tienes en el libro, y no trates de buscar el camino fácil. Es hora de que entiendas que lo que intentas evitar te va a condicionar.

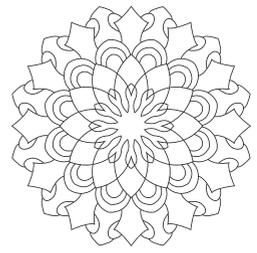
Quiero darte las gracias de compartir conmigo tu valor máspreciado y que me hayas dado la oportunidad de colaborar contigo en tu crecimiento, conocimiento y expansión. Es el momento de tomar las riendas de tu vida.

Te amo

Anibal Vega Molina



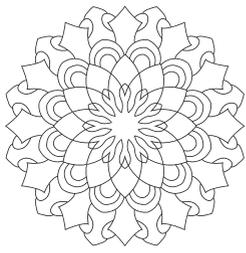
MANUAL DE VIDA



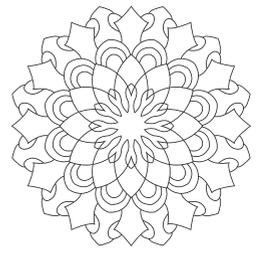
Una de las recomendaciones que me gustaría que aplicarás desde el primer momento y a partir de ahora para siempre, es el de: **‘LOS DETALLES’**, aunque lo verás a lo largo del libro, insisto mucho en esto. Cuanto más preciso lo hagas, más brillante te volverás.



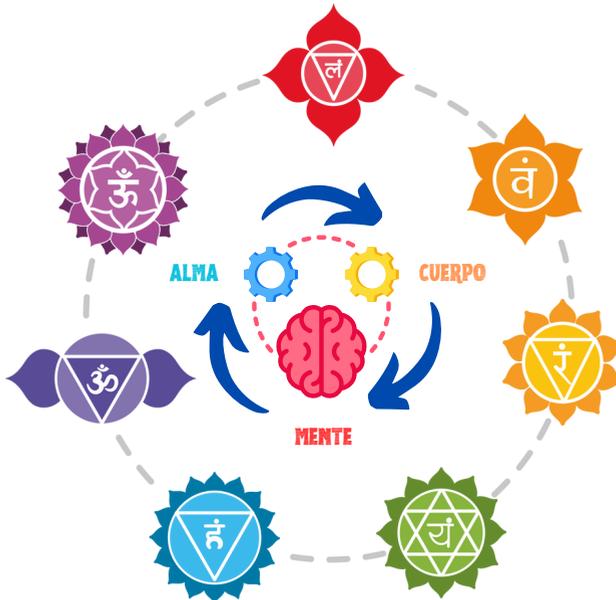
*En los detalles,
está
LA DIFERENCIA*



MANUAL DE VIDA



Todo tiene un **equilibrio** y debe seguir ese patrón. Cuando hay algún desajuste, empiezan las deficiencias. Todo comienza desde el interior hacia el exterior.

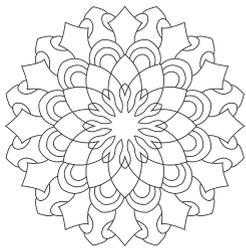




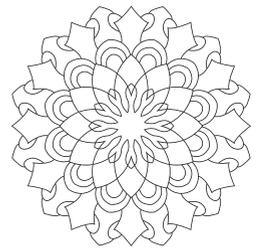
EMPEZAMOS...

LA SOMBRA QUE TE SIGUE





MANUAL DE VIDA



¿Dónde pasas la mayor parte de tu tiempo? ¿En la luz o en la sombra?

Vamos a tratar de buscar en este ejercicio, cual es el peso que soportas, y que te está haciendo arrastrar esa densa nube que llevas encima. Hay que identificar esa sombra y ponerle un nombre para darle presencia y poder enfrentarla.

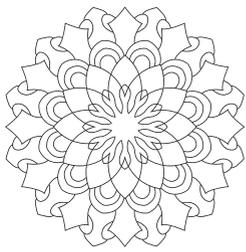
Recuerda la historia de los lobos que has leído:

¿A cuál estás alimentando tú?

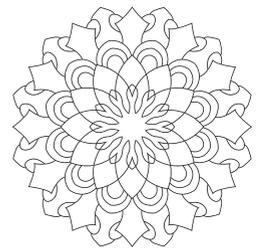
Este ejercicio dura 24 horas, así que decide cuando lo vas a comenzar. Una vez lo hagas, tienes que ser consciente en todo momento de cada detalle, pensar, actuar y ser consecuente con todo lo que haces. Recuerda que estás en un proceso de transformación. No saltes pasos.

Aquí tienes un video explicativo del ejercicio





MANUAL DE VIDA



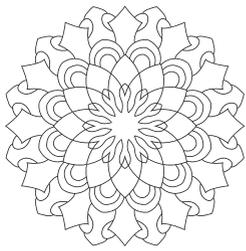
INSTRUCCIONES

- En cuánto sientas un momento de inestabilidad, sea por rabia, ira, incertidumbre, miedo o cualquier situación análoga, anota la hora en el recuadro correspondiente y contesta con total sinceridad a las preguntas del ejercicio.
- Hazlo justo en el momento que lo sientes, es importante porque eso te da mucha información. Contesta con total sinceridad y consciente cada pregunta.
- Puede parecerte un ejercicio absurdo, pero, te puedo decir que es muy potente si lo realizas con honestidad e integridad.
- Si tienes más momentos de los aquí presentados, haz los que necesites. Importante que anotes la hora en que te ocurren.

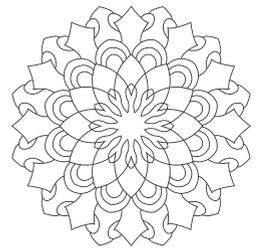
Importante:

Estos momentos te pueden pasar de manera repentina, tras una situación conflictiva o de manera casual, se trata de estar consciente de ello. Recuerda que todo pasa por algo. Si tienes algo que añadir hazlo en el apartado de:

(*notas:*)



MANUAL DE VIDA



Ejercicio

“ La sombra que te sigue”

Hora:

01

**MOMENTO
SOMBRA**



1 ¿Qué te dices?

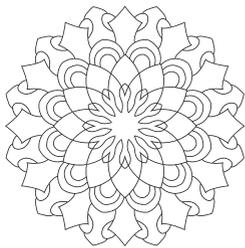
2 ¿En qué te enfocas?

3 ¿Cómo te mantienes?

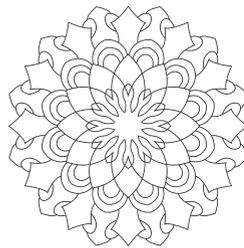
4 ¿Qué beneficio has
obtenido?

Notas:

Large empty beige rectangular area for taking notes.



MANUAL DE VIDA



Ejercicio

“ La sombra que te sigue”

Hora:

02

**MOMENTO
SOMBRA**

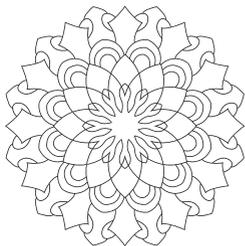
1 | ¿Qué te dices?

2 | ¿En qué te enfocas?

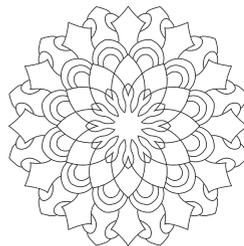
3 | ¿Cómo te mantienes?

4 | ¿Qué beneficio has
obtenido?

Notas:



MANUAL DE VIDA



Ejercicio

“ La sombra que te sigue”

Hora:

03

**MOMENTO
SOMBRA**

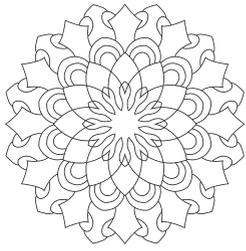
1 | ¿Qué te dices?

2 | ¿En qué te enfocas?

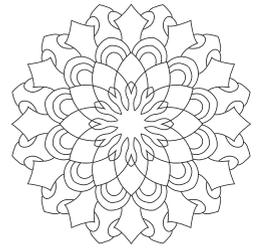
3 | ¿Cómo te mantienes?

4 | ¿Qué beneficio has
obtenido?

Notas:



**MANUAL
DE
VIDA**



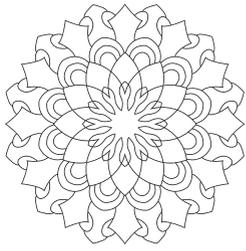
PONLE UN NOMBRE A TU SOMBRA

Nombre: _____

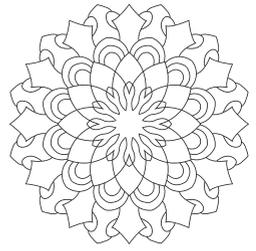


¿QUIÉN

SOY?



**MANUAL
DE
VIDA**



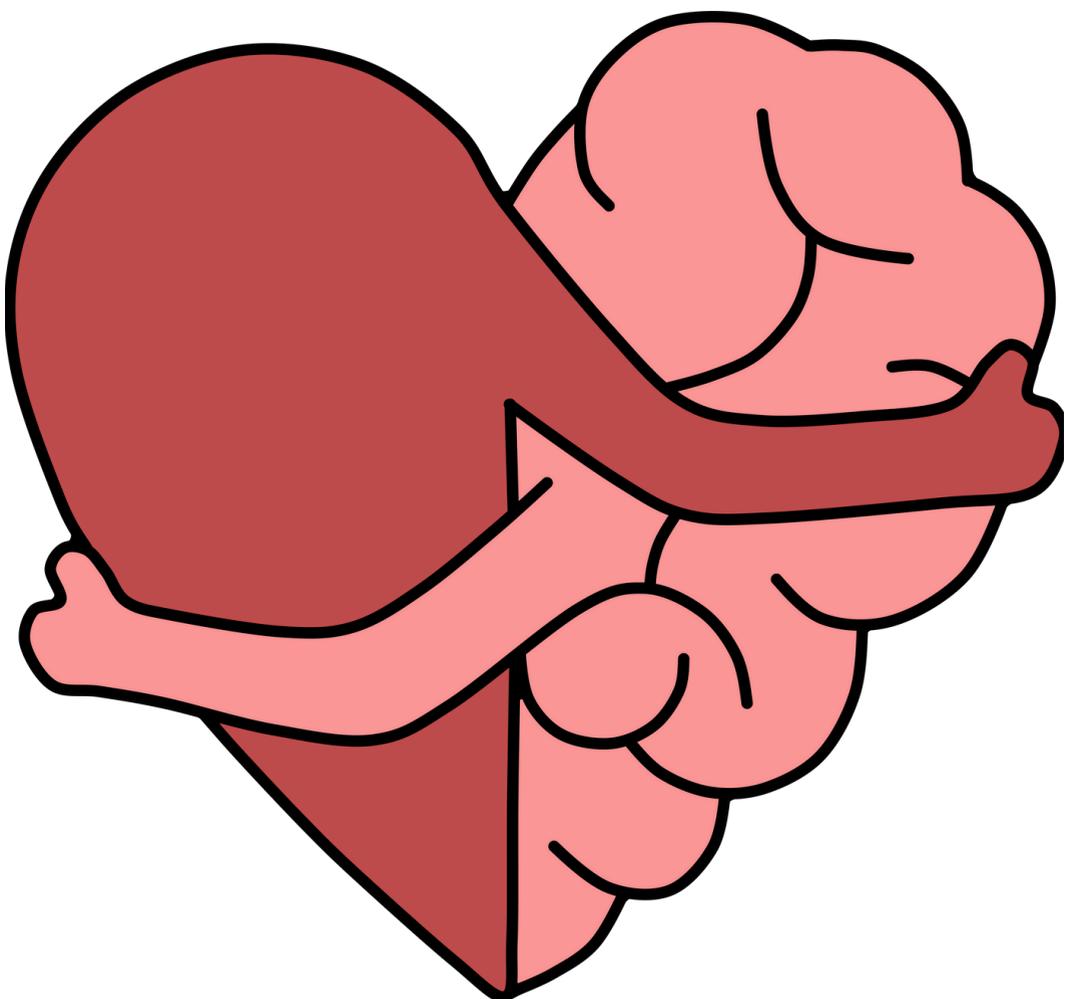
Ejercicio 3

¿Quién Soy?

ÉXITOS	FRACASOS

Define con una sola palabra como te sientes:

DESDE MI CEREBRO A
MI CORAZÓN

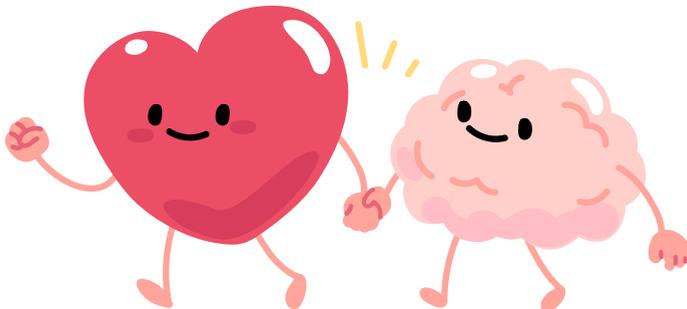


Ejercicio 4

DESDE MI CEREBRO A MI CORAZÓN

Aquí vas a poner aquellas cosas que te hacen conectar contigo. Esas actividades que son realmente importante en tu vida, pero, quizá no las consideras urgentes. Esas tareas o momentos para ti, que puede que pospongas para hacer frente a tareas diarias o las urgencias de otras personas.

No se trata de poner cosas al azar, trata de profundizar y de poner exactamente aquello en lo que de verdad tienes o crees que tienes poder, fuerza, virtudes, aptitudes etc. Eso que tú sientes paz y disfrute cuando lo estás realizando. Señala la última vez que lo hiciste y cuándo tienes pensado hacerlo. Ponle fecha y márcalo para que lo visualices con detenimiento. Mi recomendación es que lo hagas con música clásica, sin distracciones y con mucha conciencia. Tómate el tiempo necesario para hacerlo, pero, no más de 15 minutos.



DESDE MI CEREBRO A MI CORAZÓN

(10 - 15 min)

MIS PILARES	LA ÚLTIMA VEZ QUE LO HICE	CUÁNDO HACERLO

Diario de gratitud



Mi gratitud diaria

Día _____ Mes: _____ Año: _____

Hoy agradezco: (Cosas buenas y cosas malas)

¿Cómo me siento hoy?



¿Qué aprendí hoy?

Personas que me hacen sentir
una persona afortunada

Cosas que me hacen
sentir persona afortunada

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

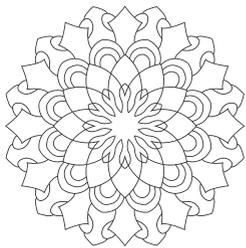
.....

.....

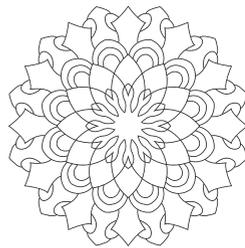
Afirmación del día:

ESCÁNER ENERGÉTICO



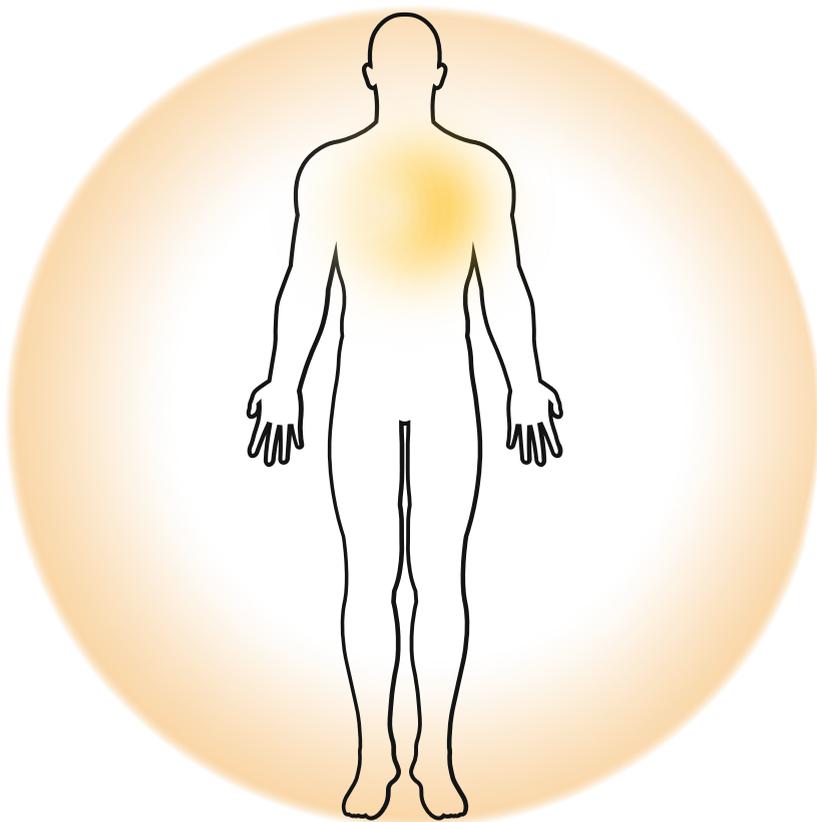


MANUAL DE VIDA



Ejercicio 5

Escáner energético

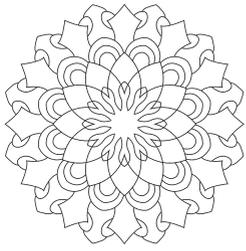


Accede al ejercicio [aquí!](#) 

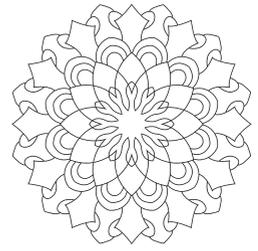
RUEDA DE LA VIDA

¡ INTERNA !





MANUAL DE VIDA



Ejercicio 6

Rueda de la vida interna

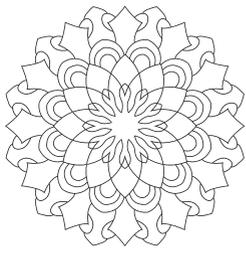
En este ejercicio no te puedes demorar más de 6 minutos, esto debes tenerlo muy presente. Se trata de que tu mente no te juegue malas pasadas, recuerda que estamos trabajando tu interior para que saques tu mejor versión.

Pinta del **1** al **10** siendo **1** la puntuación más baja y **10** la más alta en cada área la situación en la que te encuentras ahora mismo, no en cómo te gustaría estar. Trata de ser una persona íntegra y honesta contigo mismo y hazlo en presente. Reitero; tal y como te encuentras ahora mismo.

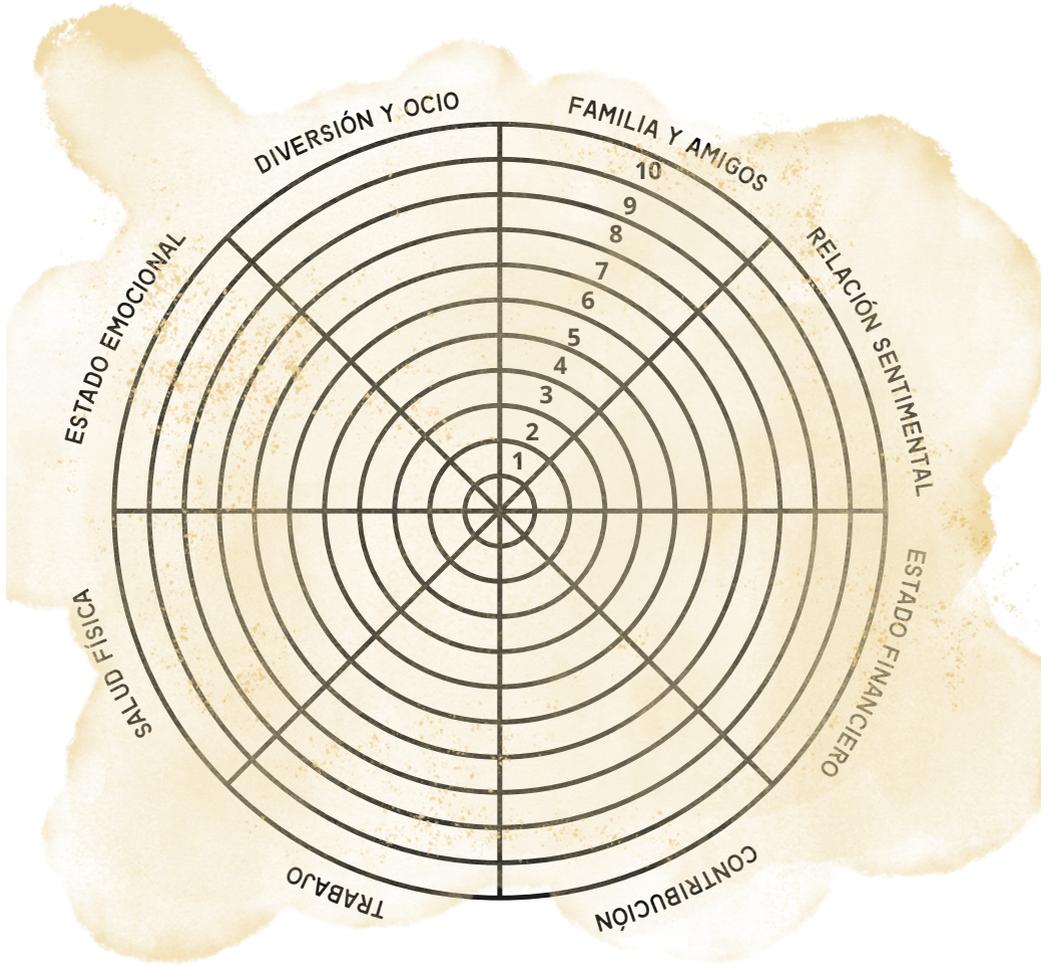
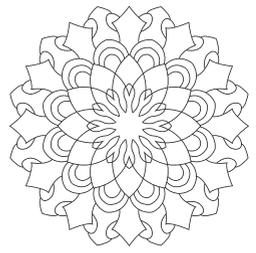
Verás que al final, te saldrá una figura específica. Te dará una idea de que parte de tu vida necesita equilibrarse. Recuerda que todo es equilibrio, detalles y precisión. Pon una música de 528 -Hz (frecuencia de solfeggio) para realizarlo

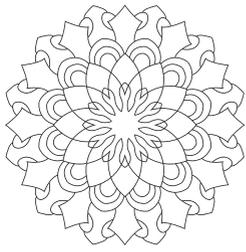
Este ejercicio te dará una visión clara de qué parte está en discordancia en tu vida y te ayuda a marcar la diferencia para poder trabajarlo. Aunque creas que lo sepas, recuerda: “ Aquello que piensas se olvida, pero, aquello que escribes, se queda”. Así que toma 3 respiraciones profundas y comienza.

Toma solo 6 minutos a partir de ahora.

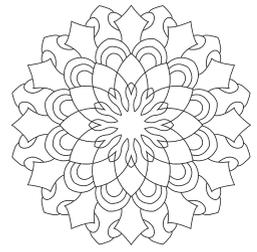


MANUAL DE VIDA





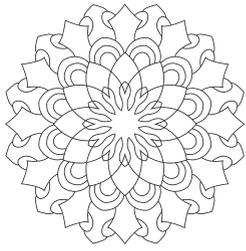
MANUAL DE VIDA



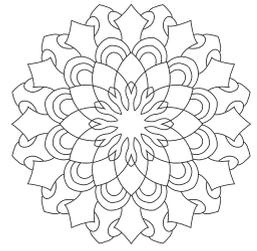
MI VIDA IDEAL Parte II

Debes anotar ahora en cada apartado, qué es lo que deberías hacer, para que tu vida fuera ideal. Esa que tu imaginas y deseas con todas tus fuerzas. Trata de ser una persona específica, anota con detalle y precisión. Por ejemplo: en el apartado de la salud, no es aconsejable poner: “Quiero bajar de peso”, esto es general y específico y no te servirá. Hazlo de la siguiente manera: “*Cuerpo sano con (X) kilos donde tengo más energía y me siento mejor*”. Esto es un ejemplo muy básico, trata de hacer trabajar a tu mente y a tu alma, tu cuadro debe ser muy específico y con detalles. Ahí lo dejo a tu manera. Ánimo, que ya estamos en una fase muy poderosa y a punto de cambiar tu estado de vida.

Aquí tomamos de nuevo 6 minutos y no pongas nada de música esta vez.



MANUAL DE VIDA



MI VIDA IDEAL

SALUD FISICA 

TRABAJO 

RELACIÓN SENTIMENTAL 

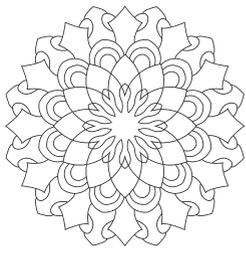
FAMILIA Y AMIGOS 

SITUACIÓN FINANCIERA 

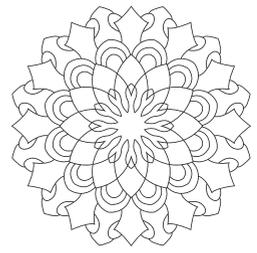
ESTADO EMOCIONAL 

DIVERSIÓN Y OCIO 

CONTRIBUCIÓN 



MANUAL DE VIDA



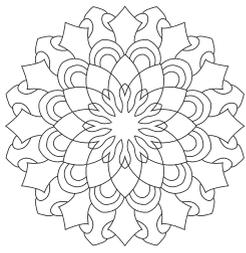
MI COMPROMISO DE 3 MESES Parte III

Ahora toca comprometerte. Ya has identificado tu presente actual y debes de empezar a poner compromisos detallados con fecha.

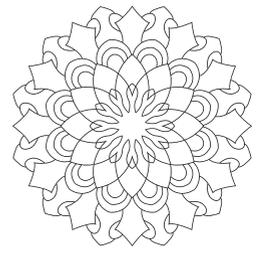
Para ello vamos a darle 3 meses como mínimo. En este tiempo, debes de haber cumplido los objetivos que vas a marcar a continuación.

La clave está en la integración de microcompromisos para la regulación y activación del objetivo final.

Esta parte es muy especial, así que hazlo con honestidad, sinceridad e integridad. No trates de saltar pasos ni de ir del punto A al C sin pasar por el B. No hay atajos.

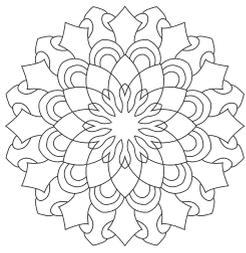


MANUAL DE VIDA

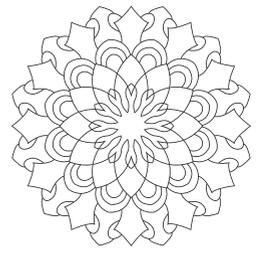


MI COMPROMISO DE 3 MESES





MANUAL DE VIDA

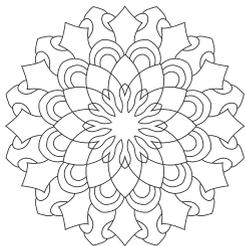


Parte 4 Mis objetivos tempranos parte IV

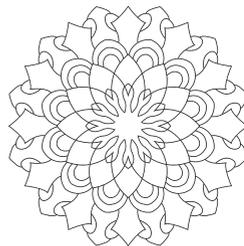
En esta plantilla vamos a anotar con base a los próximos 3 meses que has anotado en la parte anterior, aquellas áreas que te gustaría trabajar y escribe los 3 objetivos que te gustaría conseguir en los próximos 3 meses. Insisto que debes ponerlos de la manera más específica posible y sobre todo que sean realizables.

No tengas miedo de poner aquellos objetivos que te aterran o piensas que no vas a lograr. Se trata de tenerlos visibles para programar tu mente.

Toma no más de **6 minutos** para realizar este ejercicio y ponte una **música de cuencos tibetanos** de fondo. Importante que sigas estas instrucciones.



MANUAL DE VIDA



MIS OBJETIVOS TEMPRANOS

SALUD FISICA

1.	
2.	
3	

TRABAJO

1.	
2.	
3	

RELACIÓN SENTIMENTAL

1.	
2.	
3	

FAMILIA Y AMIGOS

1.	
2.	
3	

SITUACIÓN FINANCIERA

1.	
2.	
3	

ESTADO EMOCIONAL

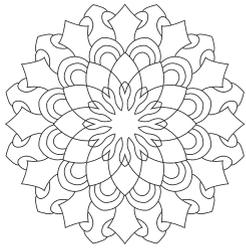
1.	
2.	
3	

DIVERSIÓN Y OCIO

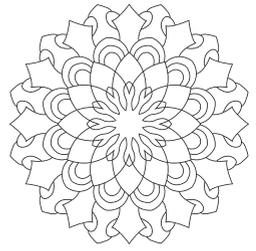
1.	
2.	
3	

CONTRIBUCIÓN

1.	
2.	
3	



MANUAL DE VIDA



Análisis final y contrato de compromiso

Recuerda que es tu historia de vida, y que de algún modo, tienes que valorar estos momentos de manera especial. Comprométete contigo mismo a realizar los cambios que deseas en tu vida y disfruta del proceso. No tengas prisa y sigue paso a paso las instrucciones para que el camino no sea confuso.

En este apartado vas a especificar, basándote en todos los pasos que has hecho de este ejercicio de la rueda de la vida interna, una serie de reflexiones que te van a ayudar a orientarte un poco más en tu camino hacia el cambio que estás buscando.

MIS REFLEXIONES

Observa como ha quedado la puntuación en cada una de tus áreas y mira como de balanceada se encuentra tu vida en este momento.¿Cómo te sientes al ver los resultados?

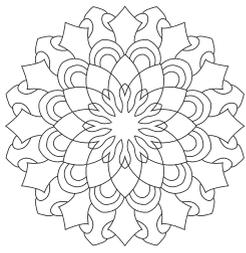
¿Qué área de tu vida estás menos afectada y necesita menos cambio ahora mismo?

¿Qué es lo que más te ha sorprendido de este ejercicio de observación y análisis?

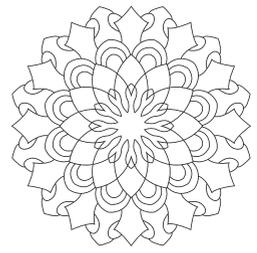
¿Qué área te gustaría mejorar y cuál tiene mayor importancia?

¿Qué nivel de compromiso tienes para que la visión que has hecho para tus próximos 3 meses sea real?

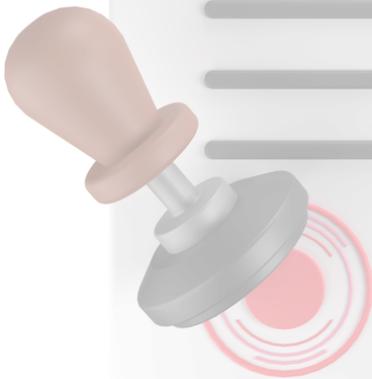
¿En qué te vas a apoyar y que recursos vas a utilizar para asegurarte que cambias de forma consistente hacia ese o esos objetivos deseados.?



**MANUAL
DE
VIDA**



**CONTRATO
DE
COMPROMISO!**



CONTRATO DE COMPROMISO

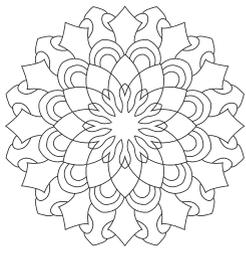
Fecha: _____

1. Yo, _____, reconozco y acepto el inmenso poder que reside dentro de mí para transformar mi vida. Hoy, después de haber completado estos ejercicios que me han permitido descubrir, redefinir y conectar con mi verdadera esencia, declaro que estoy totalmente comprometido/a con mi crecimiento personal y con la implementación de cada paso que he identificado.
2. Este es mi contrato de compromiso, y a **partir de hoy**:
3. Me **comprometo** a aplicar cada uno de los pasos aprendidos. Estos pasos son el camino hacia la vida que merezco vivir y no dejaré que el miedo, la duda o cualquier circunstancia externa me aleje de mi misión.
4. Me comprometo a mantenerme responsable de mis acciones, de mis pensamientos y de mis decisiones. Sé que soy el/la único/a responsable de mi **éxito** y que las herramientas que he adquirido solo serán útiles si las pongo en práctica constantemente.
5. Me comprometo a seguir mi plan de acción diario. Cada día es una nueva oportunidad para avanzar, para mejorar y para dar un paso más hacia mis objetivos. No pospondré, no procrastinaré, y no me dejaré llevar por excusas.
6. Me comprometo a enfrentar los desafíos que inevitablemente surgirán en mi camino. Cada desafío es una oportunidad para crecer. Sé que los momentos difíciles son los que me fortalecerán, y estaré preparado/a para abrazarlos con una mentalidad de crecimiento.
7. Me comprometo a revisar mis avances regularmente. No basta con actuar, también es fundamental analizar, ajustar y aprender de cada paso que doy. Semanalmente, reflexionaré sobre mi progreso, celebraré mis éxitos y corregiré lo necesario.
8. Me comprometo a rodearme de energía positiva y apoyo. Reconozco la importancia del entorno, y buscaré rodearme de personas, hábitos y entornos que me impulsen hacia adelante.
9. Me comprometo a cuidar de mí mismo/a física, mental y emocionalmente. Mi bienestar es la base de todo lo que quiero lograr. No puedo entregar lo mejor de mí al mundo si no cuido primero de mi propia energía y equilibrio.
10. Hoy, tomo el control absoluto de mi vida. No permitiré que el pasado, las circunstancias o las opiniones ajenas dicten mi futuro. Desde este momento, me comprometo a vivir de acuerdo con mis objetivos y a tomar acción, porque sé que el único fracaso real es no intentarlo.
11. Este contrato no es solo una promesa, es un pacto inquebrantable conmigo mismo/a. Sé que este es el camino hacia la vida extraordinaria que estoy destinado/a a vivir, y estoy listo/a para recorrerlo con coraje, determinación y pasión.

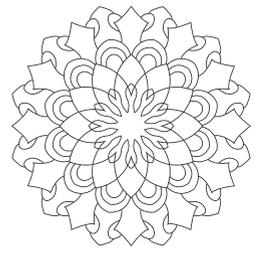
Así es, hecho está, y así lo declaro por correspondencia

Gracias, gracias, gracias

Firmado



MANUAL DE VIDA



¡Enhorabuena!

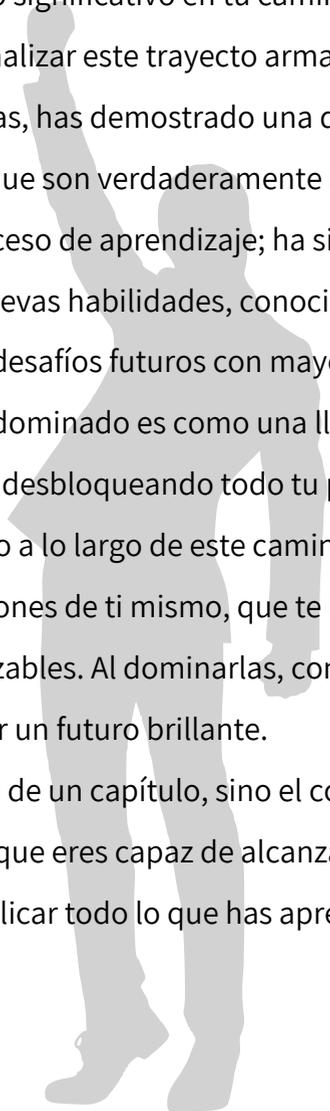
Has alcanzado un momento significativo en tu camino, y eso merece ser celebrado a lo grande. Al finalizar este trayecto armado con herramientas sencillas, pero tan poderosas, has demostrado una determinación y una capacidad de crecimiento que son verdaderamente inspiradoras.

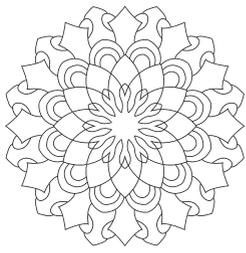
Este no ha sido solo un proceso de aprendizaje; ha sido una transformación profunda. Has adquirido nuevas habilidades, conocimientos y perspectivas que te permitirán enfrentar los desafíos futuros con mayor confianza y resiliencia.

Cada herramienta que has dominado es como una llave que abre nuevas puertas, ampliando tus horizontes y desbloqueando todo tu potencial.

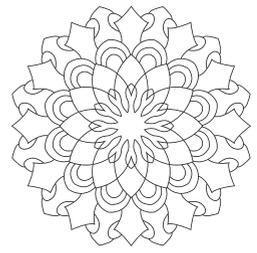
Los ejercicios que has hecho a lo largo de este camino son mucho más que simples tareas. Son extensiones de ti mismo, que te han permitido conocer cosas que antes parecían inalcanzables. Al dominarlas, construyes una base sólida sobre la cual podrás edificar un futuro brillante.

Este logro no es solo el final de un capítulo, sino el comienzo de una nueva aventura. Has demostrado que eres capaz de alcanzar grandes cosas, y ahora tienes la oportunidad de aplicar todo lo que has aprendido a nuevos proyectos y desafíos.





MANUAL DE VIDA



Mantén vivo el espíritu de aprendizaje

El aprendizaje es un viaje continuo, y nunca debes dejar de explorar y crecer.

Los conocimientos que has adquirido son valiosos, pero tu verdadera fuerza reside en tu capacidad de adaptarte y aprender cosas nuevas. Sigue buscando oportunidades para desarrollar tus habilidades y expandir tus conocimientos. Celebra tus logros, pero no te detengas. Tómate un momento para celebrar este triunfo. Reconocer tus logros es fundamental para mantener la energía y la autoestima en equilibrio. Sin embargo, no te quedes estancado/da en el pasado. Utiliza este momento como un trampolín para alcanzar nuevas alturas.

Visualiza tu futuro

Cierra los ojos y visualiza todo lo que quieres lograr en el futuro. ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué impacto quieres dejar en el mundo? Al tener una visión clara de tu futuro, podrás tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus objetivos.

Recuerda:

Tú eres capaz de más de lo que imaginas.

El fracaso es una oportunidad de aprendizaje.

La perseverancia es la clave del éxito.

Nunca dejes de soñar.

¡Sigue adelante con pasión y determinación!

Este es solo el comienzo de una gran aventura. Confía en ti mismo y en tus habilidades. El mundo está lleno de posibilidades, y tú tienes el poder de crear la vida que siempre has deseado.

¡Felicidades nuevamente por tu logro! Gracias gracias gracias por dedicarme tu tiempo en este maravilloso viaje.

Me encantaría saber que te ha parecido este viaje que hemos compartido. Si lo deseas puedes subir una imagen con el libro y un testimonio para que otras personas puedan tener la misma oportunidad de vivir esta experiencia. Hazte una foto con el libro y súbela a tus redes y que siga la magia de cambiar vidas. Si deseas compartirla conmigo también la puedes compartir en mis redes. Te amo

HAZ CLICK EN CUALQUIERA DE ELLAS:

Anibal Vega Molina

