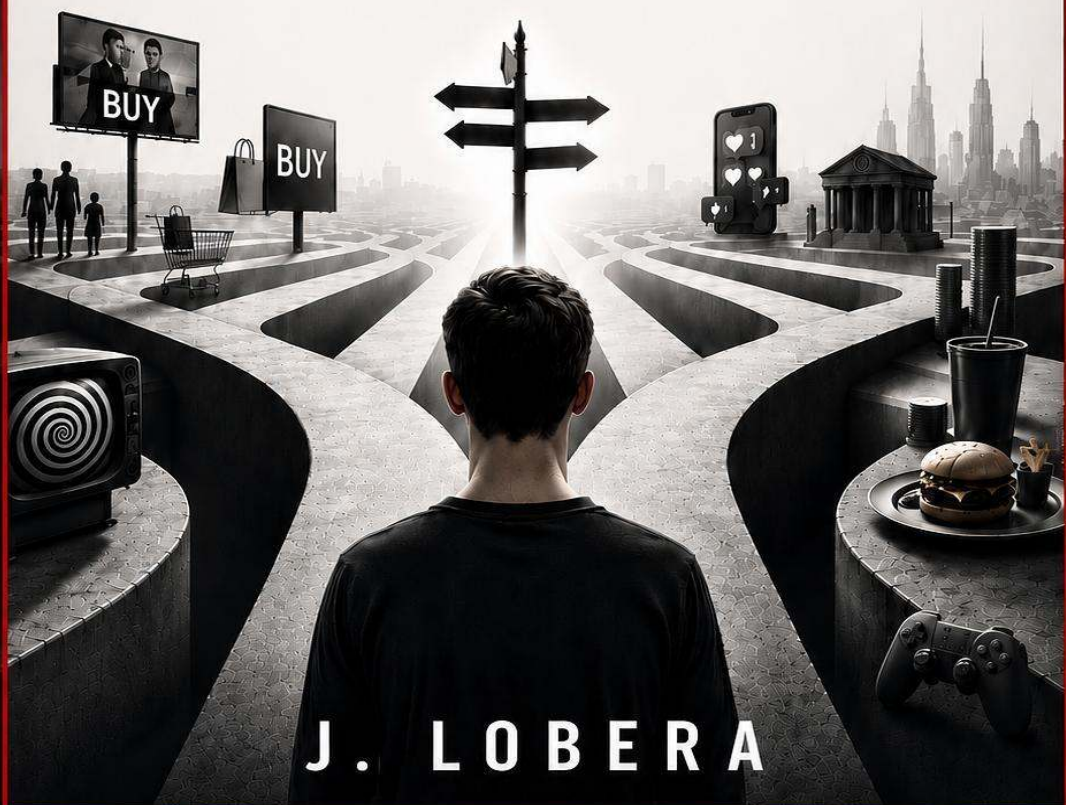


COLECCIÓN PATRONES INVISIBLES



¿QUIÉN DECIDE POR TI?

CÓMO EL **ENTORNO**, LA **SOCIEDAD** Y TU PROPIO **CEREBRO**
MOLDEAN LAS DECISIONES QUE CREES HABER ELEGIDO.



J. LOBERA

J LOBERA

Herramientas ¿Quién decide por ti?

Copyright © 2026 by J Lobera

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

1

Chapter 1

HERRAMIENTA DE APLICACIÓN



EL MAPA DE TUS PRIMERAS INFLUENCIAS

Durante los próximos días, observa las ideas que aparecen en tu cabeza cuando tomas decisiones o juzgas una situación.

Usa este mapa para descubrir su origen y decidir si quieres conservarlas.

1



¿QUÉ IDEA ACABA DE PASAR POR MI CABEZA?

Escríbela exactamente como ha aparecido.

Escribe aquí tu idea...

Ejemplo: «Hay que trabajar muy duro para tener éxito»

2



¿DE DÓNDE CREO QUE APRENDÍ ESTA IDEA?

Puede ser tu familia, un profesor, una experiencia, la televisión, tus amigos, la sociedad...

Escribe aquí su posible origen...

Ejemplo: «De mi padre, que siempre decía que lo importante es tener un trabajo estable»

3



¿SIGUE SIENDO ÚTIL PARA MI VIDA ACTUAL?

¿Me ayuda o me limita?
Sé honesto contigo mismo.

Reflexiona y escribe tu respuesta...

Ejemplo: «Me da seguridad, pero a veces me impide probar cosas nuevas»

4



SI HOY TUVIERA QUE CONSTRUIR ESA CREENCIA DESDE CERO, CON TODO LO QUE SÉ AHORA, ¿VOLVERÍA A ELEGIRLA?

¿Sí, no o tal vez? ¿Por qué?

Escribe tu decisión y el motivo...

Ejemplo: «Tal vez. Es importante trabajar, pero también disfrutar y tener tiempo para mí»



UNA SEMANA DE OBSERVACIÓN PUEDE CAMBIARLO TODO

No intentes cambiar nada todavía. Solo observa, escribe y comprende. Descubrir el origen de tus ideas es el primer paso para decidir qué quieres conservar y qué quieres transformar.



HERRAMIENTA

MAPA DE INFLUENCIAS FAMILIARES

DESCUBRE LOS PATRONES QUE COMENZARON EN CASA

Esta herramienta te ayudará a identificar creencias, hábitos y formas de reaccionar que aprendiste en tu familia y que hoy influyen en tu vida sin que te des cuenta.
El primer paso para elegir con libertad es tomar conciencia.

1 OBSERVA Y RECUERDA

Piensa en tu familia de origen y completa la tabla con ejemplos concretos.

ÁREA DE MI VIDA	¿QUÉ MENSAJES RECIBÍ? Frases, ideas o creencias repetidas	¿QUÉ COMPORTAMIENTOS OBSERVÉ? Cómo actuaban en casa	¿CÓMO INFLUYE HOY EN MI VIDA? Efectos actuales
DINERO Ahorro, gasto, trabajo, éxito material...			
EMOCIONES Expresión emocional, gestión del enfado, tristeza, miedo, alegría...			
RELACIONES Comunicación, conflictos, cariño, límites, apoyo...			
ESFUERZO Y TRABAJO Disciplina, responsabilidad, descanso, perseverancia...			
CREENCIAS SOBRE LA VIDA Visión del mundo, confianza, seguridad, posibilidades...			
ESTILO DE VIDA Orden, alimentación, rutinas, ocio, cuidado personal...			

2 REFLEXIONA Y ELIGE



¿QUÉ PATRONES ME HAN AYUDADO?

Escribe aquellos aprendizajes que valoras y quieres seguir conservando.



¿QUÉ PATRONES YA NO ME SIRVEN?

Identifica creencias o hábitos que te limitan y que quieres transformar.



¿QUÉ NUEVOS PATRONES QUIERO CULTIVAR?

Define cómo quieres pensar, sentir y actuar a partir de ahora.

3 MI COMPROMISO

El cambio empieza con pequeñas decisiones diarias.

Hoy decido dar un paso concreto para construir la vida que quiero: _____





HERRAMIENTA

MI EXPERIENCIA EDUCATIVA

DESCUBRE LO QUE APRENDISTE MÁS ALLÁ DE LOS LIBROS

Esta herramienta te ayudará a identificar los mensajes, hábitos y creencias que adquiriste en la escuela y que hoy influyen en tu forma de pensar, aprender y actuar en la vida.

1 OBSERVA Y RECUERDA

Piensa en tu etapa escolar y completa la tabla con ejemplos concretos.

ÁREA DE MI EDUCACIÓN	¿QUÉ MENSAJES RECIBÍ? Frases, ideas o creencias que escuché o sentí	¿QUÉ COMPORTAMIENTOS APRENDÍ? Hábitos, formas de actuar o de relacionarme	¿CÓMO INFLUYE HOY EN MI VIDA? Efectos actuales, positivos o limitantes
 RENDIMIENTO Y ÉXITO Notas, exámenes, logros, reconocimiento...			
 ERRORES Y FRACASOS Cómo se trataban los errores, las correcciones, los fracasos...			
 AUTORIDAD Y NORMAS Relación con profesores, reglas, obediencia, disciplina...			
 APRENDIZAJE Y CURIOSIDAD Métodos de estudio, memorización, preguntas, creatividad...			
 RELACIONES Y COMPARACIONES Compañeros, competencia, comparaciones, aceptación, pertenencia...			
 ORIENTACIÓN Y FUTURO Expectativas, consejos, creencias sobre el futuro, opciones consideradas...			

2 REFLEXIONA Y IDENTIFICA

 ¿QUÉ APRENDIZAJES ME HAN AYUDADO? Escribe aquellos que todavía te aportan valor y quieres conservar. 	 ¿QUÉ PATRONES ME LIMITAN? Identifica creencias o hábitos que hoy te frenan o te generan miedo. 	 ¿QUÉ ME GUSTARÍA CAMBIAR? Define qué te gustaría dejar atrás o transformar para crecer. 	 ¿QUÉ NUEVOS APRENDIZAJES QUIERO CULTIVAR? Escribe las habilidades, hábitos o mentalidades que quieres fortalecer desde hoy.
---	---	--	--

3 MI COMPROMISO

El cambio empieza con pequeñas decisiones diarias.

Hoy decido aprender de una manera más consciente y elegir mi propio camino: _____





HERRAMIENTA

MI ENTORNO, MI INFLUENCIA

DESCUBRE CÓMO EL LUGAR DONDE CRECES MOLDEA QUIÉN ERES HOY

Esta herramienta te ayudará a identificar las influencias de tu barrio y entorno, reconocer cómo han impactado en tu vida y decidir qué entorno deseas crear a partir de ahora.

1 OBSERVA Y ANALIZA TU ENTORNO

Piensa en el lugar donde creciste la mayor parte de tu vida y completa la tabla.

ÁREAS DEL ENTORNO	¿CÓMO ERA ENTONCES? (Ejemplos concretos)	¿CÓMO ME INFLUYÓ? (Hábitos, creencias, oportunidades, límites...)	¿CÓMO ES AHORA? (Si ha cambiado, en qué y cómo me afecta hoy)
RELACIONES Y COMUNIDAD Vecinos, amigos, sentido de pertenencia, apoyo, confianza...			
ESTILO DE VIDA Actividad física, ocio, tiempo libre, rutinas cotidianas...			
ALIMENTACIÓN Y COMERCIOS Acceso a alimentos saludables, hábitos de compra, variedad...			
EDUCACIÓN Y CULTURA Escuelas, bibliotecas, actividades culturales, niveles de estudio...			
OPORTUNIDADES Y MODELOS Referentes profesionales, aspiraciones comunes, acceso a recursos...			
ENTORNO FÍSICO Espacios verdes, seguridad, transporte, limpieza, diseño del barrio...			

2 REFLEXIONA Y TOMA CONCIENCIA

¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS ME APORTÓ MI ENTORNO?
 Escribe al menos 3 influencias positivas que valores y que te han ayudado a crecer.

¿QUÉ ASPECTOS LIMITANTES TUVO?
 Escribe al menos 3 influencias negativas o limitantes que identifiques en tu entorno.

¿QUÉ INFLUENCIAS SIGUEN PRESENTES EN MI VIDA?
 De las anteriores, ¿cuáles siguen afectando mis decisiones, hábitos o forma de pensar?

¿QUÉ ENTORNO QUIERO CREAR DE AHORA EN ADELANTE?
 ¿Qué características debe tener el entorno que elijas para apoyar la vida que deseas construir?

3 MI COMPROMISO

Hoy decido ser más consciente del entorno que me rodea y elegir activamente aquello que quiero que me influya para vivir de acuerdo a mis valores y metas.
MI PRIMER PASO SERÁ: _____

RECUERDA

No siempre puedes elegir dónde vienes, pero sí puedes elegir el entorno que te acompaña y el que creas para los demás.



IDEA CLAVE

Tu entorno no te define, pero sí te influye. Conocerlo te da poder. Diseñarlo te da libertad.





HERRAMIENTA

MI CÍRCULO, MI REFLEJO

— DESCUBRE CÓMO LAS PERSONAS QUE TE RODEAN INFLUYEN EN TU VIDA —

Esta herramienta te ayudará a identificar cómo influyen tus amistades y tu necesidad de pertenecer en tus decisiones, hábitos y forma de pensar, y a elegir conscientemente con quién quieres construir tu futuro.

1 OBSERVA TU CÍRCULO ACTUAL

Escribe las 5 personas con las que pasas más tiempo y analiza su influencia en tu vida.

PERSONA (Nombre o relación)	¿QUÉ VALORO DE ESTA PERSONA? (Cualidades, apoyo, fortalezas...)	¿QUÉ HÁBITOS O ACTITUDES INFLUYE EN MÍ? (Hábitos, forma de pensar, maneras de actuar...)	¿CÓMO ME HACE SENTIR CUANDO ESTOY CON ELLA? (Energía, motivación, alegría, estrés, confianza...)	¿ME ACERCA O ME ALEJA DE LA VIDA QUE QUIERO? (Aporta o limita mis objetivos y valores)
1				
2				
3				
4				
5				

2 REFLEXIONA SOBRE TU NECESIDAD DE PERTENECER

Responde con sinceridad para identificar cómo influye el deseo de aceptación en tus decisiones.

¿EN QUÉ SITUACIONES BUSCO APROBACIÓN O VALIDACIÓN? Describe ejemplos concretos de tu día a día. _____ _____ _____	¿CUÁNDO ACTÚO DIFERENTE PARA ENCAJAR? ¿Qué cosas haces o dices solo para no destacar o no quedar fuera? _____ _____ _____	¿QUÉ COSTUMBRES HE ADOPTADO DEL GRUPO? ¿Hay hábitos, gustos o creencias que has adoptado sin cuestionar? _____ _____ _____	¿CUÁNDO ME CUESTA DECIR "NO"? ¿En qué situaciones te cuesta poner límites por miedo a decepcionar o ser rechazado? _____ _____ _____	¿QUÉ RELACIONES ME INSPIRAN A SER MI MEJOR VERSIÓN? ¿Quiénes te impulsan a crecer, aprender y mejorar? _____ _____ _____
--	--	---	--	---

3 DISEÑA TU CÍRCULO IDEAL

Piensa en las personas que quieres tener más cerca en el futuro y en el tipo de relaciones que quieres cultivar.

¿QUÉ TIPO DE PERSONAS QUIERO TENER MÁS CERCA? Describe las cualidades, valores y actitudes que buscas. _____ _____ _____	¿QUÉ ME GUSTARÍA APRENDER O MEJORAR A TRAVÉS DE ELLAS? ¿Qué hábitos, conocimientos o perspectivas te gustaría que te aportaran? _____ _____ _____	¿CÓMO PUEDO APORTAR YO A ESE CÍRCULO? ¿Qué puedes ofrecer a los demás? ¿Cómo puedes ser una influencia positiva para ellos? _____ _____ _____
--	--	--



MI COMPROMISO

MI PRÓXIMO PASO SERÁ:

Hoy decido rodearme de personas que me inspiren, me apoyen y me impulsen a ser la mejor versión de mí mismo/a.



“ Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo. ”
— Jim Rohn —



HERRAMIENTA

MI DECISIÓN, MI ELECCIÓN

DESCUBRE CÓMO LA PUBLICIDAD INFLUYE EN TUS DECISIONES

Esta herramienta te ayudará a identificar los mensajes publicitarios que recibes, comprender su impacto en tus decisiones y elegir con más conciencia lo que realmente aporta valor a tu vida.

1 OBSERVA LO QUE TE RODEA

Durante 3 días, anota los mensajes publicitarios que encuentres y cómo influyen en ti.

DÍA / HORA	DÓNDE LO VI (O ESCUCHÉ)	¿QUÉ ANUNCIO O MENSAJE ERA? (Producto, marca, oferta...)	¿QUÉ EMOCIÓN O IDEA TE TRANSMITÓ?	¿QUÉ ACCIÓN O PENSAMIENTO GENERÓ EN TI?
 DÍA 1				
 DÍA 2				
 DÍA 3				

2 REFLEXIONA SOBRE TU CONSUMO

Responde con sinceridad para identificar patrones y decisiones impulsivas.

 ¿QUÉ COMPRAS SUELES HACER SIN PLANIFICAR? Pon ejemplos de los últimos meses.	 ¿QUÉ OFERTAS O DESCUENTOS TE CUESTA RECHAZAR? ¿Qué te lleva a decidirte?	 ¿QUÉ MARCAS ASOCIAS CON ÉXITO O FELICIDAD? ¿De dónde crees que viene esa asociación?	 ¿QUÉ MENSAJES INFLUYEN MÁS EN TUS DECISIONES? Calidad, estatus, tendencia, pertenencia, comodidad...	 ¿QUÉ NECESIDAD INTENTA CUBRIR CADA COMPRA? ¿Es una necesidad real o una emoción momentánea?
---	---	---	---	--

3 ELIGE CON CONCIENCIA

Aplica filtros que te ayuden a decidir desde tus valores y objetivos, no desde la influencia externa.

 ¿LO NECESITO REALMENTE?	¿Este producto o servicio resuelve una necesidad real o solo un deseo pasajero?	☐ MI DECISIÓN CONSCIENTE: _____
 ¿APORTA VALOR A MI VIDA?	¿Me acerca a mis metas, mejora mi bienestar o me ahorra tiempo o energía?	☐ MI DECISIÓN CONSCIENTE: _____
 ¿ES UNA BUENA INVERSIÓN?	¿El precio es coherente con el beneficio que me aporta? ¿Hay opciones mejores?	☐ MI DECISIÓN CONSCIENTE: _____
 ¿LO COMPRARÍA SIN QUE NADIE ME VIERA?	Si nadie supiera que lo tengo, ¿seguiría queriéndolo de la misma manera?	☐ MI DECISIÓN CONSCIENTE: _____



MI COMPROMISO

MI PRIMER PASO SERÁ:

Me comprometo a informarme, reflexionar y decidir con intención, eligiendo lo que realmente me aporta valor y me acerca a la vida que quiero construir.



“ No puedes controlar los anuncios que ves, pero sí puedes controlar las decisiones que tomas. ”

— Seth Godin



HERRAMIENTA

MI ATENCIÓN, MI ELECCIÓN

DESCUBRE CÓMO LAS REDES SOCIALES INFLUYEN EN TU VIDA

Esta herramienta te ayudará a tomar conciencia de tu uso de las redes sociales, entender su impacto en tu mente y emociones, y utilizarlas de forma consciente alineada con tus objetivos.

1 OBSERVA TU USO REAL

Durante 3 días, registra tu uso de redes sociales para identificar patrones.

DÍA (Fecha)	TIEMPO TOTAL (Horas y minutos)	¿POR QUÉ LAS ABRISTE? (Intención inicial)	¿QUÉ HICISTE REALMENTE? (Actividad principal)	¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS? (Energía, ánimo, enfoque)
DÍA 1				
DÍA 2				
DÍA 3				

2 REFLEXIONA SOBRE TU EXPERIENCIA

Responde con sinceridad para comprender cómo te afectan las redes sociales.

¿QUÉ EMOCIONES PREDOMINAN? ¿Qué emociones sientes con más frecuencia antes, durante y después de usar redes sociales? _____ _____ _____	¿CON QUÉ TE COMPARAS? ¿En qué aspectos tiendes a compararte con otras personas? _____ _____ _____	¿QUÉ CONTENIDOS CONSUMES MÁS? ¿Qué tipo de publicaciones ves con más frecuencia? (entretenimiento, noticias, viajes, éxito, humor...) _____ _____ _____	¿QUÉ DECISIONES INFLUYE? ¿Has comprado, cambiado de opinión o tomado alguna decisión después de ver algo en redes sociales? _____ _____ _____	¿QUÉ NECESIDAD INTENTA CUBRIR? ¿Qué necesidad intentas cubrir cuando abres una red social? _____ _____ _____
--	--	--	--	---

3 DISEÑA TU USO CONSCIENTE

Establece límites y hábitos que te ayuden a utilizar las redes sociales a tu favor, no en tu contra.

MIS REGLAS PERSONALES	MI PLAN DE ACCIÓN
LÍMITE DE TIEMPO DIARIO: Máximo _____	¿QUÉ VOY A SEGUIR HACIENDO? _____
DESACTIVAR NOTIFICACIONES: Sí ☐ No ☐	¿QUÉ VOY A REDUCIR O ELIMINAR? _____
MOMENTOS SIN REDES: (Comidas, antes de dormir, trabajo...) _____	¿QUÉ QUIERO AÑADIR A MI DÍA A DÍA? _____
PROPÓSITO CLARO: ¿Para qué usaré las redes? _____	¿CUÁNDO REVISARÉ MI PROGRESO? _____
CONTENIDO QUE ME SUMA: (Cuentas o temas que aportan valor) _____	



MI COMPROMISO

MI PRÓXIMO PASO SERÁ:

Elijo conscientemente cómo invierto mi atención, porque mi atención construye mi vida.



“ No son las redes sociales las que controlan tu vida, es tu atención la que lo permite. ”

— Cal Newport



HERRAMIENTA

MI ELECCIÓN, NO EL ALGORITMO

DESCUBRE CÓMO LOS ALGORITMOS INFLUYEN EN TUS DECISIONES

Esta herramienta te ayudará a tomar conciencia del papel de los algoritmos en tu día a día, a identificar sesgos y a recuperar el control sobre tus elecciones.

1 OBSERVA Y REGISTRA

Durante 3 días, anota situaciones en las que un algoritmo participó en tus decisiones.

DÍA / HORA ¿Cuándo?	PLATAFORMA / SERVICIO ¿Dónde?	DECISIÓN TOMADA ¿Qué elegiste?	¿QUÉ RECOMENDÓ EL ALGORITMO? ¿Qué te mostró?	¿POR QUÉ ELEGISTE ESA OPCIÓN? Motivación principal	¿HABRÍAS ELEGIDO OTRO CAMINO? ¿Cuál?
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					

2 ANALIZA EL PATRÓN

Reflexiona sobre cómo los algoritmos influyen en la información que recibes y en tus decisiones.

¿QUÉ TEMAS APARECEN MÁS FRECUENTEMENTE? ¿Sobre qué sueles ver o recibir más información? _____ _____ _____	¿QUÉ QUEDA FUERA DE TU PANTALLA? ¿Qué otras opciones o puntos de vista casi nunca ves? _____ _____ _____	¿QUÉ OBJETIVOS TIENE LA PLATAFORMA? ¿Vender, retener tu atención, recomendar, informar...? _____ _____ _____	¿CÓMO INFLUYE EN TUS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS? ¿Qué emociones o ideas aparecen con más frecuencia? _____ _____ _____	¿QUÉ DECISIONES PODRÍAS TOMAR DE FORMA DISTINTA? ¿En qué áreas puedes recuperar más autonomía? _____ _____ _____
--	--	--	--	--

3 ACTÚA CON CONCIENCIA

Aplica estrategias para reducir la influencia automática de los algoritmos y ampliar tus opciones.

AMPLÍA TUS BÚSQUEDAS	No te quedes con los primeros resultados. Explora más fuentes y perspectivas.	→ ¿QUÉ FUENTES ALTERNATIVAS PUEDO CONSULTAR?
ELIGE ALTERNATIVAS	Prueba opciones que el algoritmo no te muestra de forma habitual.	→ ¿QUÉ OTRA OPCIÓN VOY A PROBAR ESTA SEMANA?
REDUCE LA AUTOMATIZACIÓN	Toma decisiones sin prisas y sin dejarte llevar por recomendaciones automáticas.	→ ¿DÓNDE PUEDO TOMARME MÁS TIEMPO PARA ELEGIR?
PERSONALIZA CONSCIENTEMENTE	Ajusta tus preferencias, desactiva lo que no necesitas y cuida tus datos.	→ ¿QUÉ CONFIGURACIONES VOY A REVISAR O CAMBIAR?
DEFINE TUS PRIORIDADES	Ten claros tus valores y objetivos para que tus decisiones no dependan del algoritmo.	→ ¿CUÁL ES MI PRIORIDAD PRINCIPAL AHORA MISMO?



MI COMPROMISO

MI PRÓXIMO PASO SERÁ:

Elijo conscientemente mis fuentes de información, exploro más opciones y decido desde mis valores, no desde algoritmos.



“ Los algoritmos son herramientas poderosas. Que trabajen para ti, no en tu contra. ”

— Tim Cook —



RECUERDA:

No se trata de evitar la tecnología, sino de usarla con intención y criterio.



HERRAMIENTA

COMPRO CON CONCIENCIA

DESCUBRE CÓMO EL SUPERMERCADO INFLUYE EN TUS DECISIONES

Esta herramienta te ayudará a identificar las estrategias que buscan influir en ti mientras compras y a tomar decisiones alineadas con tus necesidades reales, no con impulsos.

1 OBSERVA TU COMPRA

Durante 3 compras, registra tu experiencia para detectar patrones.

COMPRA (Fecha)	TIEMPO TOTAL EN LA TIENDA	¿LLEVABAS LISTA? Sí / No	¿CUÁNTO GASTASTE EN TOTAL?	PRODUCTOS COMPRADOS	PRODUCTOS NO PLANIFICADOS	¿QUÉ TE INFLUYÓ MÁS? (Ej.: oferta, hambre, anuncio...)
COMPRA 1						
COMPRA 2						
COMPRA 3						

2 REFLEXIONA SOBRE LO QUE TE INFLUYE

Responde con sinceridad para tomar conciencia de los factores que influyen en tus decisiones.

¿QUÉ ATRAE TU ATENCIÓN? ¿Qué elementos del supermercado captan más tu atención? _____ _____ _____	¿QUÉ OFERTAS TE TIENTAN? ¿Qué tipo de ofertas te hacen comprar cosas que no necesitas? _____ _____ _____	¿DÓNDE SUELEN OCURRIR LAS COMPRAS IMPULSIVAS? ¿En qué zonas de la tienda o momentos del proceso? _____ _____ _____	¿QUÉ EMOCIONES INFLUYEN EN TUS DECISIONES? ¿Hambre, cansancio, estrés, prisa, aburrimiento...? _____ _____ _____	¿QUÉ OBJETIVOS TIENES AL IR A COMPRAR? ¿Ahorro, salud, calidad, comodidad, variedad...? _____ _____ _____	¿QUÉ PODRÍAS HACER DE FORMA DIFERENTE? ¿Qué cambios podrían ayudarte a tomar mejores decisiones? _____ _____ _____
---	--	--	--	---	--

3 ACTÚA CON ESTRATEGIA

Aplica estas acciones para reducir las compras impulsivas y alinear tus decisiones con lo que realmente necesitas.

ANTES DE IR AL SUPERMERCADO	DURANTE LA COMPRA
HAZ UNA LISTA CON LO QUE REALMENTE NECESITAS Y CÍÑETE A ELLA. ☐	SIGUE UN RECORRIDO EFICIENTE: VE DIRECTO A LO QUE NECESITAS. ☐
NO VAYAS CON HAMBRE O CANSANCIO. TU AUTOCONTROL SERÁ MAYOR. ☐	COMPARA PRECIOS Y COMPONENTES. NO TE QUEDES CON LO PRIMERO QUE VEAS. ☐
DEFINE UN PRESUPUESTO Y UN TIEMPO MÁXIMO PARA TU COMPRA. ☐	CUESTIONA CADA OFERTA: "¿LO NECESITARÍA AUNQUE NO ESTUVIERA EN PROMOCIÓN?". ☐
REvisa PROMOCIONES Y PRECIOS ONLINE ANTES DE IR. ☐	USA CESTAS PEQUEÑAS SI ES POSIBLE. TE AYUDARÁ A COMPRAR SOLO LO NECESARIO. ☐
	EVITA LOS EXPOSITORES DE IMPULSO (CAJAS, EXTREMOS DE PASILLOS...). ☐

MI COMPROMISO
EN MI PRÓXIMA COMPRA ME COMPROMETO A:

RECUERDA
El supermercado está diseñado para que compres más.
 Lo visible no siempre es lo mejor ni lo más barato.
 Cada decisión cuenta. Tú decides en qué gastas tu dinero y tu energía.
 Comprar con conciencia es ahorrar dinero, tiempo y tomar el control de tus decisiones.

“ No se trata de comprar menos, sino de comprar lo que realmente te aporta valor. ”

J. Lobera



HERRAMIENTA

CÓMO CONSUMO, ASÍ ELIJO

TOMA EL CONTROL DE TUS DECISIONES ALIMENTARIAS

Esta herramienta te ayudará a identificar los factores que influyen en lo que comes y a tomar decisiones más conscientes y alineadas con tu bienestar.

1 OBSERVA TU ALIMENTACIÓN

Durante 3 días, registra lo que comes y los factores que pueden haber influido en tus elecciones.

DÍA / FECHA	¿QUÉ COMÍ? (Desayuno, comida, cena y snacks)	¿DÓNDE LO CONSUMÍ? (Casa, trabajo, fuera, etc.)	¿TENÍA HAMBRE FÍSICA? (Sí / No / No estoy seguro)	¿QUÉ EMOCIÓN O SITUACIÓN INFLUYÓ? (Estrés, cansancio, celebración, aburrimiento, etc.)	¿FUE UNA ELECCIÓN CONSCIENTE O AUTOMÁTICA? (Consciente / Automática)	¿ME HIZO SENTIR BIEN DESPUÉS? (Sí / No / A medias)
DÍA 1						
DÍA 2						
DÍA 3						

2 REFLEXIONA SOBRE LO QUE TE INFLUYE

Responde con sinceridad para identificar los patrones invisibles que condicionan tus decisiones alimentarias.

¿QUÉ ALIMENTOS ATRAEN MÁS TU ATENCIÓN? ¿Por qué crees que sueles elegirlos? 	¿QUÉ FACTORES EXTERNOS TE INFLUYEN MÁS? (Publicidad, envases, ofertas, antojos, compañía...) 	¿QUÉ EMOCIONES DISPARAN TU ANSIA DE COMER? ¿Qué alimentos buscas cuando te sientes así? 	¿QUÉ SUELE LLEVARTÉ A COMPRAR MÁS DE LO QUE NECESITAS? (Ofertas, envases grandes, comodidad, publicidad...) 	¿QUÉ MENSAJES DE LOS ENVASES TE CONVIENCEN? (Saludable, natural, energético, bajo en calorías...) 	¿CÓMO AFECTAN TUS DECISIONES A TU BIENESTAR? ¿Qué cambios te gustaría lograr?
--	---	--	--	--	--

3 ACTÚA CON CONCIENCIA

Aplica estas estrategias para comer mejor y recuperar el control de tus decisiones.

ANTES DE COMPRAR	DURANTE EL CONSUMO
HAZ UNA LISTA CON LO QUE REALMENTE NECESITAS Y CÍNETE A ELLA. ☐	COME SIN DISTRACCIONES: DISFRUTA Y ESCUCHA A TU CUERPO. ☐
EVITA IR CON HAMBRE O CANSANCIO. TU AUTOCONTROL SERÁ MAYOR. ☐	DETENTE UNOS SEGUNDOS ANTES DE REPETIR: ¿DE VERDAD SIGUES TENIENDO HAMBRE? ☐
REVISAS ETIQUETAS: LEE INGREDIENTES Y VALOR NUTRICIONAL. ☐	PRIORIZA ALIMENTOS REALES: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PESCADO, HUEVOS... ☐
ELIGE ALIMENTOS FRESCOS Y MÍNIMAMENTE PROCESADOS SIEMPRE QUE PUEDAS. ☐	BEBE AGUA CON REGULARIDAD Y LIMITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS. ☐

4 EVALÚA TU PROGRESO

Revisa tus avances cada semana y ajusta tus hábitos.

¿HE ELEGIDO ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE REDUCIDO LAS COMPRAS IMPULSIVAS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ME ESCUCHO MÁS AL COMER? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿MI ENERGÍA Y BIENESTAR HAN MEJORADO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿QUÉ CAMBIO POSITIVO DESTACA ESTA SEMANA?
---	--	---	---	--

MI COMPROMISO
EN MI ALIMENTACIÓN ME COMPROMETO A:

-
-
-



RECUERDA

- No se trata de comer perfecto, sino de comer con conciencia.
- Pequeñas decisiones, repetidas cada día, marcan la diferencia.
- Tu alimentación influye en tu energía, tu salud y tu estado de ánimo.
- Conocer cómo funciona el entorno te da libertad para elegir mejor.

“ Comer bien no es una dieta, es una forma de cuidarte. ”

J. Lobera



HERRAMIENTA

TU DINERO, TUS DECISIONES

DESCUBRE CÓMO LOS BANCOS Y EL SISTEMA FINANCIERO
INFLUYEN EN TUS ELECCIONES

Esta herramienta te ayudará a identificar los factores que influyen en tus decisiones financieras y a tomar el control de tu dinero con más conciencia y libertad.

1 OBSERVA TU SITUACIÓN ACTUAL

Durante 1 mes, registra tus ingresos, gastos fijos y decisiones financieras importantes.

SEMANA	INGRESOS (netos)	GASTOS FIJOS (pagos automáticos)	GASTOS VARIABLES (consumo diario)	DECISIONES FINANCIERAS (compras, préstamos, inversiones...)	¿ME SENTÍ EN CONTROL? (Sí / No / A medias)
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					
TOTAL					

2 REFLEXIONA SOBRE TUS PATRONES FINANCIEROS

Responde con sinceridad para identificar los patrones que influyen en tus decisiones económicas.

¿QUÉ EMOCIONES INFLUYEN MÁS EN TUS DECISIONES FINANCIERAS? (Estrés, ansiedad, impulsividad, miedo, etc.)	¿QUÉ FACTORES EXTERNOS TE INFLUYEN MÁS? (Publicidad, ofertas, presión social, facilidad de crédito...)	¿TIENDES A FUJARTE MÁS EN LA CUOTA MENSUAL QUE EN EL COSTE TOTAL? ¿Por qué?	¿UTILIZAS CRÉDITO PARA COMPRAS QUE PODRÍAS POSPONER? ¿Con qué frecuencia?	¿TIENES PAGOS AUTOMÁTICOS QUE YA NO APORTAN VALOR A TU VIDA? ¿Cuáles?	¿TUS DECISIONES FINANCIERAS ESTÁN ALINEADAS CON TUS OBJETIVOS? ¿Por qué?
--	--	---	---	---	--

3 ACTÚA CON CONCIENCIA

Aplica estas estrategias para tomar el control de tu dinero y tomar decisiones financieras más inteligentes.

ANTES DE COMPRAR O FINANCIAR	DURANTE EL CONSUMO	A LARGO PLAZO
CALCULA EL COSTE TOTAL: incluye intereses, comisiones y seguros. ☐	USA EFECTIVO O TARJETA DE DÉBITO SI ES POSIBLE. ☐	CREA UN FONDO DE EMERGENCIA: de 3 a 6 meses de gastos. ☐
ESPERA AL MENOS 24 HORAS antes de tomar una decisión importante. ☐	REVISAS TUS GASTOS SEMANALMENTE para mantener el control. ☐	INVIERTES DE FORMA REGULAR, incluso pequeñas cantidades. ☐
PREGÚNTATE: ¿realmente lo necesito o es un deseo? ☐	EVITAS COMPRAS IMPULSIVAS causadas por ofertas u ofertas limitadas. ☐	PAGAS DEUDAS COSTOSAS lo antes posible. ☐
COMPARAS ALTERNATIVAS: precio al contado vs. financiación. ☐	INVERSIÓN EN TI MISMO: aprende sobre educación financiera. ☐	REVISAS Y AJUSTAS TU PLAN financiero cada trimestre. ☐

4 EVALÚA Y AJUSTA

Revisa tus avances cada mes y ajusta tus hábitos financieros.

¿HE REDUCIDO GASTOS INNECESARIOS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE DISMINUIDO MIS DEUDAS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE AUMENTADO MIS AHORROS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ME SIENTO MÁS EN CONTROL DE MI DINERO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿MIS DECISIONES ESTÁN ALINEADAS CON MIS METAS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿QUÉ CAMBIO POSITIVO DESTACO ESTE MES?
---	--	--	---	--	---

MI COMPROMISO

EN LO QUE RESPECTA A MI DINERO, ME COMPROMETO A:

- _____
- _____
- _____

RECUERDA

- ✓ El dinero es una herramienta, no un fin.
- ✓ Cada decisión financiera es un voto por tu futuro.
- ✓ El control financiero te da libertad y tranquilidad.
- ✓ Pequeñas decisiones hoy, grandes resultados mañana.

“ No se trata de cuánto ganas, sino de cuánto controlas. ”

— J. Lobera —



HERRAMIENTA

TU TIEMPO, TU ELECCIÓN

RECUPERA EL CONTROL SOBRE TU ATENCIÓN
Y DISFRUTA DEL ENTRETENIMIENTO CONSCIENTEMENTE

Esta herramienta te ayudará a identificar cómo usas tu tiempo de entretenimiento
y a decidir conscientemente cómo quieres invertirlo.

1 OBSERVA TU USO ACTUAL

Durante 1 semana, registra cómo y cuánto tiempo dedicas al entretenimiento.

DÍA	TIEMPO TOTAL DE ENTRETENIMIENTO	PRINCIPALES ACTIVIDADES (Series, redes sociales, videojuegos, videos, noticias, etc.)	¿POR QUÉ LO HICE? (Motivo principal)	¿CÓMO ME SENTÍ DESPUÉS? (Energía, satisfacción, vacío...)
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
TOTAL SEMANA				

2 REFLEXIONA SOBRE TUS PATRONES

Responde con sinceridad para descubrir qué hay detrás de tu consumo de entretenimiento.

¿QUÉ EMOCIONES BUSCO CUANDO ME ENTRETENDO? (Aburrimiento, cansancio, estrés, evasión, soledad...) _____ _____ _____	¿QUÉ SITUACIONES DISPARAN MI CONSUMO DE ENTRETENIMIENTO? (Antes de dormir, esperas, comidas, fines de semana...) _____ _____ _____	¿QUÉ PLATAFORMAS O ACTIVIDADES ME CONSUMEN MÁS TIEMPO? _____ _____ _____	¿A QUÉ OTRAS COSAS IMPORTANTES LES ESTOY RESTANDO TIEMPO? (Ejercicio, lectura, familia, proyectos, descanso...) _____ _____ _____	¿ME ENTRETIENE O ME DISTRAE SIN DARMÉ CUENTA? (¿Elijo yo o el sistema decide por mí?) _____ _____ _____	¿CÓMO QUIESERA USAR MI TIEMPO DE ENTRETENIMIENTO? (Con propósito, equilibrio y límites) _____ _____ _____
---	--	---	---	---	---

3 ACTÚA CON INTENCIÓN

Aplica estas estrategias para recuperar el control de tu tiempo y disfrutar de lo que realmente eliges.

ANTES DE EMPEZAR DEFINE TU INTENCIÓN: ¿qué quiero hacer y cuánto tiempo dedicarle? ☐ PON UN LÍMITE DE TIEMPO ANTES DE EMPEZAR. ☐ ELIMINA DISTRACCIONES: desactiva notificaciones y reproducción automática. ☐ ELIGE CONSCIENTEMENTE: selecciona lo que realmente te aporta valor. ☐	DURANTE EL ENTRETENIMIENTO OBSERVA TU ATENCIÓN: cuando te des cuenta de que estás en "piloto automático", vuelve a tu intención. ☐ HAZ PAUSAS CONSCIENTES cada cierto tiempo. Respira y decide si continuar. ☐ PRIORIZA LA CALIDAD, NO LA CANTIDAD: mejor menos, pero significativo. ☐ DISFRUTA SIN CULPA, PERO SIN EXCESOS. El equilibrio es la clave. ☐	DESPUÉS DE CADA SESIÓN REVISAR: ¿cumplí mi intención y el tiempo que había definido? ☐ ¿CÓMO ME SIENTO AHORA? (¿Más energía, igual o vacío?) ☐ APRENDE Y AJUSTA: qué haré diferente la próxima vez. ☐ CIERRA CONSCIENTEMENTE: termina tú, no el algoritmo. ☐
--	--	---

4 EVALÚA Y MEJORA

Revisa tus avances cada semana y ajusta tus hábitos.

¿HE CUMPLIDO LOS LÍMITES DE TIEMPO QUE ME FUE? 1 2 3 4 5 Nunca Siempre	¿HE ELEGIDO MEJOR QUE CONSUMIR? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ME SIENTO MÁS ENERGÍA Y MENOS CULPA? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE DEDICADO TIEMPO A LO QUE REALMENTE ME IMPORTA? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿QUÉ CAMBIO POSITIVO DESTACO ESTA SEMANA? _____
--	--	--	---	--

MI COMPROMISO
PARA USAR MI TIEMPO DE ENTRETENIMIENTO CON CONSCIENCIA, ME COMPROMETO A:

- _____
- _____
- _____

RECUERDA

- 👁️ Tu atención es tu recurso más valioso.
- 🚫 No se trata de eliminar el entretenimiento, sino de elegirlo tú.
- 🔌 El descanso real también incluye silencio, desconexión y actividades que te nutren.
- 🕒 El tiempo que hoy eliges, construye tu vida mañana.

“ No recuperas el tiempo perdido, pero sí decides en qué invertirlo el que tienes por delante. ”

– J. Lobera –



HERRAMIENTA

TU VALOR NO SE COMPARA

DEJA DE MEDIR TU VIDA CON LA REGLA DE LOS DEMÁS

Esta herramienta te ayudará a identificar cuándo te comparas con los demás, recuperar tu perspectiva y centrarte en tu propio camino.

1 OBSERVA TUS COMPARACIONES

Durante 1 semana, registra los momentos en los que te comparas con otras personas.

DÍA / FECHA	¿CON QUIÉN ME COMPARÉ? (amigo, compañero, influencer, etc.)	¿QUÉ ASPECTO COMPARÉ? (dinero, trabajo, cuerpo, relaciones, logros, etc.)	¿QUÉ PENSÉ O SENTÍ? (insatisfacción, envidia, inferioridad, presión, etc.)	¿CÓMO AFECTÓ A MI DÍA? (ánimo, decisiones, relaciones, acciones...)	¿CÓMO PODRÍA VERLO CON MÁS REALIDAD? (¿Qué hay detrás de esa comparación?)
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
REFLEXIÓN SEMANAL					

2 REFLEXIONA SOBRE TU PUNTO DE VISTA

Responde con sinceridad para cambiar tu perspectiva.

¿QUÉ CREO QUE ESTOY GANANDO AL COMPARARME? (Validación, motivación, pertenencia, seguridad...)	¿QUÉ ESTOY PERDIENDO CUANDO ME COMPARO? (Paz, autoestima, tiempo, energía, gratitud...)	¿ESTOY COMPARANDO MI REALIDAD COMPLETA CON LO QUE OTROS MUESTRAN? (Recuerda: vemos el resultado, no el proceso.)	¿CUÁLES SON MIS PROPIOS VALORES Y PRIORIDADES? (Independientes de lo que hacen los demás.)	¿QUÉ HE LOGRADO DESDE HACE 1 AÑO? (Reconoce tus avances, por pequeños que sean.)	¿QUÉ TIPO DE PERSONA QUIERO SER? (Más allá de lo que tengo o aparento.)

3 ACTÚA CON CONSCIENCIA

Aplica estas estrategias para dejar de comparar y construir tu propio camino.

CAMBIA TU ENFOQUE	USA LA COMPARACIÓN A TU FAVOR	REFUERZA TU AUTOESTIMA
CÉNTRATE EN TU PROPIO CAMINO: tu única competencia es tu versión de ayer. ☐	INSPIRATE, NO TE DISMINUYAS: usa los logros de otros como motivación, no como medida de tu valor. ☐	DEFINE TU VALOR: tu valor no depende de tus logros ni de la opinión externa. ☐
CELEBRA TUS AVANCES: reconoce cada pequeño paso. ☐	APRENDE DE QUIEN ADMIRAS: estudia su proceso, no solo su resultado. ☐	ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES: aprende a decir "no" a lo que te desgasta. ☐
PRACTICA LA GRATITUD DIARIA: valora lo que ya tienes y eres. ☐	RODEÁTE DE PERSONAS QUE SUMEN: busca relaciones auténticas, no competencias. ☐	CUIDA TU DIÁLOGO INTERNO: habla contigo con respeto y compasión. ☐
LIMITA TU EXPOSICIÓN: reduce el tiempo en redes si te afecta. ☐	RECUERDA QUE TODOS TIENEN SUS LUCHAS: lo que no se muestra no significa que no exista. ☐	HAZ COSAS QUE TE HAGAN BIEN: para ti, no para impresionar a nadie. ☐

4 EVALÚA Y AJUSTA

Revisa tu progreso cada semana y ajusta tus hábitos.

¿HE SIDO MENOS DURO CONMIGO MISMO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE DISFRUTADO MÁS DE LO QUE TENGO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE REDUCIDO LA COMPARACIÓN SOCIAL? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ME SIENTO MÁS EN PAZ CON MI CAMINO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿HE ENFOCADO MI ENERGÍA EN LO QUE IMPORTA? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿QUÉ APRENDÍ ESTA SEMANA SOBRE MÍ?
---	--	--	---	---	--

MI COMPROMISO
PARA DEJAR DE COMPARARME Y CONSTRUIR MI MEJOR VERSIÓN:

RECUERDA

- ✓ Tu vida no es un concurso.
- ✓ Lo que ves de los demás no es toda la historia.
- ✓ Tu valor es intrínseco, no depende de comparaciones.
- ✓ Cada paso que das te acerca a una vida con sentido.
- ✓ Enfócate en tu progreso, no en la apariencia.

“ Deja de compararte con los demás, empieza a competir por ser tu mejor versión. ”



HERRAMIENTA

TU DECISIÓN, TU FUTURO

— ELIGE HOY LO QUE TE ACERCA A LO QUE REALMENTE IMPORTA —

Esta herramienta te ayudará a reconocer la gratificación inmediata, tomar mejores decisiones y construir resultados a largo plazo.

1 OBSERVA TUS DECISIONES

Durante 1 semana, registra las decisiones relevantes que tomas y qué tipo de gratificación eliges.

DÍA / FECHA	DECISIÓN TOMADA ¿Qué elegiste hacer?	GRATIFICACIÓN ELEGIDA (Inmediata o a largo plazo)	RECOMPENSA INMEDIATA ¿Qué obtuviste al instante?	BENEFICIO A LARGO PLAZO ¿Qué podrías lograr si eliges la opción que aporta más valor?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
REFLEXIÓN SEMANAL				

2 EVALÚA TUS PATRONES

Responde con sinceridad para identificar cómo te está afectando la gratificación inmediata.

¿EN QUÉ ÁREAS DE TU VIDA TE CUESTA MÁS ESPERAR? (Salud, finanzas, trabajo, estudios, relaciones...) _____ _____ _____	¿QUÉ RECOMPENSAS INMEDIATAS ELEGISTE MÁS ESTA SEMANA? (Comida, redes, compras, series, comodidad...) _____ _____ _____	¿QUÉ DECISIONES TE ACERCARON A TU MEJOR VERSIÓN A LARGO PLAZO? (Pequeñas acciones que si suman...) _____ _____ _____	¿QUÉ DECISIONES TE ALEJARON DE LO QUE REALMENTE QUIERES? (Distracciones, impulsos, evitación...) _____ _____ _____	¿CÓMO TE SIENTES CUANDO PRIORIZAS EL PLACER INMEDIATO? (Energía, culpa, vacío, satisfacción...) _____ _____ _____	¿QUÉ TE MOTIVARÍA A ELEGIR MÁS A MENUDO EL LARGO PLAZO? (Razones, visión, propósito...) _____ _____ _____
---	--	--	--	---	---

3 ACTÚA CON INTENCIÓN

Aplica estas estrategias para entrenar tu capacidad de elegir lo que realmente importa.

REDUCE LA TENTACIÓN - IDENTIFICA DISPARADORES: reconoce qué situaciones te llevan a buscar placer inmediato. ☐ - ELIMINA DISTRACCIONES: apaga notificaciones y guarda el móvil cuando sea posible. ☐ - HAZ MÁS DIFÍCIL LO QUE NO TE SUMA: elimina acceso fácil a compras, comida rápida, apps o contenidos que te roban tiempo. ☐ - USA REGLAS AMBIENTALES: deja a la vista lo que te acerca a tus metas y fuera de vista lo que no. ☐	FACILITA LO QUE IMPORTA - PLANIFICA TU MEJOR OPCIÓN: decide con antelación qué harás en momentos clave. ☐ - DIVIDE EN PEQUEÑOS PASOS: convierte lo grande en acciones pequeñas y manejables. ☐ - APLICA LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS: empieza 5 minutos. La inercia hará el resto. ☐ - Crea hábitos que te acerquen a tus objetivos: repetición + constancia = transformación. ☐	FORTALECE TU VOLUNTAD - PAUSA CONSCIENTE: espera 30 segundos antes de decidir impulsivamente. ☐ - VISUALIZA TU FUTURO: imagina cómo te sentirás al lograr tu objetivo. ☐ - CUIDA TU ENERGÍA: duerme bien, aliméntate mejor y gestiona el estrés. ☐ - PIDE APOYO Y RINDE CUENTAS: comparte tus metas con alguien de confianza. ☐
--	---	---

4 EVALÚA Y AJUSTA

Revisa tu progreso cada semana y ajusta tus hábitos.

¿CUÁNTO CONTROL TUVE SOBRE MIS IMPULSOS? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ELEGÍ MÁS DECISIONES A LARGO PLAZO? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ME SENTÍ ORGULLOSO DE MIS ELECCIONES? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿AVANCÉ HACIA MIS OBJETIVOS IMPORTANTES? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA PRÓXIMA SEMANA? _____ _____ _____
---	---	---	---	---

MI COMPROMISO
 ME COMPROMETO A ELEGIR HOY LO QUE CONSTRUIRÁ LA VIDA QUE QUIERO MAÑANA.
 • _____
 • _____
 • _____

RECUERDA
 El placer inmediato es real, pero no siempre es lo mejor para ti.
 • Cada pequeña decisión de hoy construye tu futuro.
 • La constancia en pequeñas acciones crea resultados extraordinarios.
 • No se trata de perfección, sino de progreso constante.
 • Tú decides tu presente, pero tus decisiones construyen tu destino.

“ No se trata de evitar el placer, sino de elegir el que te acerca a tu mejor vida. ”



HERRAMIENTA

DECIDE CON CALMA, NO CON MIEDO

— LIBÉRATE DEL MIEDO A PERDER Y RECUPERA TU LIBERTAD PARA ELEGIR —

Esta herramienta te ayudará a detectar cómo influye el miedo a perder en tus decisiones y a elegir desde lo que realmente te importa.

1 DETECTA EL MIEDO A PERDER

Durante 1 semana, registra las situaciones en las que sientas que el miedo a perder influyó en tu decisión.

DÍA / FECHA	SITUACIÓN ¿Qué ocurrió?	MENSAJE O SEÑAL ¿Qué activó el miedo? (oferta, escasez, urgencia...)	¿QUÉ SENTÍ? (Miedo, urgencia, ansiedad, presión...)	¿QUÉ HICE? ¿Cómo decidí actuar?	¿FUE UNA BUENA DECISIÓN? (Sí / No / No lo sé)
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
REFLEXIÓN SEMANAL					

2 HAZ LA PAUSA CORRECTA

Antes de decidir, detente y completa estas preguntas. Te ayudarán a salir del modo "urgencia" y volver al control.

 ¿QUÉ ME ESTÁ HACIENDO SENTIR QUE DEBO ACTUAR AHORA? (Escasez, tiempo límite, otros actuando...) _____ _____	 ¿QUÉ PUEDO PERDER SI NO ACTÚO AHORA? (Sé realista, ¿es realmente tan importante?) _____ _____	 ¿QUÉ PUEDO PERDER SI DECIDO DEMASIADO DE PRISA? (Dinero, tranquilidad, oportunidades mejores...) _____ _____	 ¿ESTO ESTÁ ALINEADO CON LO QUE REALMENTE QUIERO PARA MI VIDA? (¿Lo quiero yo o es por miedo a quedarme fuera?) _____ _____	 SI NO ES URGENTE, ¿PUEDO ESPERAR 24 HORAS? (El tiempo aporta claridad.) _____ _____
---	---	--	--	---

3 ESTRATEGIAS PARA DECIDIR MEJOR

Aplica estas estrategias para reducir la influencia del miedo a perder.

 REGLA DE LAS 24 HORAS Espera un día antes de decidir en compras, inversiones o decisiones importantes. ☐	 LISTA DE CRITERIOS Define tus criterios antes de ver precios, ofertas o recomendaciones. ☐	 PIENSA A LARGO PLAZO Pregúntate cómo te sentirás con esta decisión dentro de 1 año. ☐
 CONECTA CON TUS VALORES Recuerda lo que es realmente importante para ti y decide desde ahí. ☐	 COMPARA CONTIGO, NO CON OTROS Cada vida es única. Tu camino no necesita ser igual al de nadie más. ☐	 RECUPERA EL CONTROL Tú decides cuándo, cómo y por qué. Tu atención es tu mayor recurso. ☐

4 EVALÚA Y AJUSTA

Revisa tu progreso cada semana y ajusta tu enfoque.

¿CUÁNTAS DECISIONES TOMÉ ESTA SEMANA DESDE LA CALMA? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿CON QUÉ FRECUENCIA IDENTIFIQUÉ EL MIEDO A PERDER? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿ESPERÉ AL MENOS 24 HORAS ANTES DE DECIDIR EN ALGO IMPORTANTE? 1 2 3 4 5 Nunca Siempre	¿ME SENTÍ MÁS LIBRE Y EN CONTROL DE MIS DECISIONES? 1 2 3 4 5 Nada Mucho	¿QUÉ APRENDÍ ESTA SEMANA SOBRE MÍ? _____ _____
--	--	---	---	---

MI COMPROMISO
ME COMPROMETO A DECIDIR DESDE LO QUE REALMENTE IMPORTA, NO DESDE EL MIEDO A PERDER.

RECUERDA

- ❶ No todo lo que parece urgente lo es.
- ❷ Preguntar es más poderoso que reaccionar.
- ❸ El tiempo es tu mejor aliado.
- ❹ Tu tranquilidad vale más que cualquier oferta.
- ❺ Elige desde tus valores, no desde tus miedos.

“ No se trata de no perder oportunidades, se trata de no perderte a ti mismo por el camino. ”



HERRAMIENTA

ABRE TU MENTE, VE LA VERDAD

CUESTIONA TUS CREENCIAS Y DECIDE CON MÁS CLARIDAD

Esta herramienta te ayudará a detectar el sesgo de confirmación, explorar otras perspectivas y tomar decisiones más objetivas.

1 OBSERVA TUS PATRONES

Durante 1 semana, registra situaciones en las que puedas haber buscado información que confirmara tus ideas.

DÍA / FECHA	TEMA O SITUACIÓN ¿Sobre qué asunto tenías una opinión?	¿QUÉ BUSQUÉ PRIMERO? ¿Qué información o fuentes consultaste inicialmente?	¿QUÉ CONFIRMÓ MI IDEA? ¿Qué información reforzó lo que ya pensabas?	¿QUÉ IGNORE O DESCARTÉ? ¿Qué información contraria no consideraste?	¿CAMBIÓ MI OPINIÓN? ¿Aprendiste algo nuevo o mantuviste tu idea?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
REFLEXIÓN SEMANAL: ¿Qué patrón has detectado esta semana?					

2 DESAFÍA TU SESGO

Elige una creencia importante que tengas y examínala desde todos los ángulos.

¿CUÁL ES MI CREENCIA ACTUAL?
Escribe tu opinión o creencia sobre el tema.

¿QUÉ EVIDENCIAS LA APOYAN?
¿Qué hechos, datos o experiencias respaldan esta creencia?

¿QUÉ EVIDENCIAS LA CUESTIONAN?
¿Qué hechos o estudios dicen lo contrario?

¿QUÉ OPINARÍAN OTRAS PERSONAS QUE RESPETO?
¿Qué diría alguien que piensa diferente y por qué lo argumenta?

¿QUÉ TENDRÍA QUE OCURRIR PARA QUE CAMBIE DE OPINIÓN?
¿Qué evidencia me haría reconsiderar mi postura?

3 AMPLÍA TU PERSPECTIVA

Aplica estos hábitos para evitar el sesgo de confirmación en tu día a día.

CONSUME DIVERSIDAD
Lee, escucha y conversa con personas que piensan diferente. ☐

HAZ PREGUNTAS, NO SUPOSICIONES
Antes de concluir, pregunta y verifica. No des nada por hecho. ☐

EVALÚA CON CRITERIOS
Juzga las ideas por la calidad de sus argumentos, no por quién las dice. ☐

BUSCA LA VERDAD, NO LA RAZÓN
Tu objetivo no es ganar discusiones, sino comprender mejor la realidad. ☐

REVISLA TUS CREENCIAS
De vez en cuando, cuestiona lo que crees que sabes. ☐

ACEPTA LA INCERTIDUMBRE
No tener todas las respuestas también es parte de pensar con claridad. ☐

4 EVALÚA Y AJUSTA

Revisa tu progreso cada semana y ajusta tu enfoque.

¿CON QUÉ FRECUENCIA BUSQUÉ PERSPECTIVAS DIFERENTES?
1 2 3 4 5
Nunca Siempre

¿QUÉ TAN ABIERTO FUI PARA CAMBIAR DE OPINIÓN?
1 2 3 4 5
Cerrado Muy abierto

¿CÓMO DE OBJETIVO FUI AL EVALUAR LA INFORMACIÓN?
1 2 3 4 5
Poco Muy objetivo

¿APRENDÍ ALGO NUEVO ESTA SEMANA?
1 2 3 4 5
Nada Mucho

¿QUÉ VOY A MEJORAR LA PRÓXIMA SEMANA?

MI COMPROMISO
ME COMPROMETO A BUSCAR LA VERDAD, NO SOLO A TENER RAZÓN.

RECUERDA

- ❑ Cuestionar no es dudar de todo, es pensar con libertad.
- ❑ Las mejores decisiones nacen de una mente abierta.
- ❑ Escuchar otras perspectivas no debilita tus ideas, las fortalece.
- ❑ Cambia de opinión cuando la evidencia lo haga.
- ❑ La verdad no necesita que la defiendas, necesita que la busques.

“ No se trata de tener siempre razón, sino de estar dispuesto a aprender siempre. ”



HERRAMIENTA

DISFRUTA, AGRADECE, NO TE ACOSTUMBRES

— RECONOCE LA ADAPTACIÓN HEDÓNICA Y VIVE CON MÁS PLENITUD —

Esta herramienta te ayudará a identificar cómo te acostumbras a lo bueno, valorar lo que ya tienes y tomar decisiones más conscientes.

1 IDENTIFICA TU ADAPTACIÓN

Durante 1 semana, registra situaciones en las que algo que antes te hacía feliz ahora te parece normal.

DÍA / FECHA	ALGO QUE ANTES ME EMOCIONABA ¿Qué era?	¿CUÁNDO DEJÓ DE SORPRENDERME? ¿Hace cuánto tiempo?	¿CÓMO LO VEO AHORA? ¿Qué siento hoy sobre ello?	¿QUÉ MEJORAS HE BUSCADO DESPUÉS? ¿Qué deseo nuevo aparece?	¿CÓMO PUEDO VOLVER A VALORARLO? ¿Qué puedo hacer para apreciarlo más?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
REFLEXIÓN SEMANAL	¿Qué patrones de adaptación he detectado esta semana?				

2 REDESCUBRE LO QUE YA TIENES

Haz una pausa y reconoce todo lo que hoy das por normal y antes habrías considerado un gran logro.

ESCRIBE 10 COSAS QUE HOY DAS POR HECHAS Y QUE HACE 5 O 10 AÑOS ERAN UN SUEÑO PARA TI.	1	_____	6	_____
	2	_____	7	_____
	3	_____	8	_____
	4	_____	9	_____
	5	_____	10	_____
				AL TERMINAR, RESPONDE: ¿Cuántas de estas cosas han perdido brillo solo porque te has acostumbrado?

3 ENFOCA TU ATENCIÓN

Entrena tu mente para apreciar lo cotidiano y no perseguir la próxima novedad.

PAUSA DIARIA Cada día, al final de la jornada, responde: ¿Qué he dado hoy por normal que, hace unos años, habría considerado un privilegio? 1. _____ 2. _____ 3. _____	AGRADECIMIENTO CONCRETO Escribe 3 cosas por las que te sientas agradecido hoy. Se específico. 1. _____ 2. _____ 3. _____	DISFRUTA CONSCIENTEMENTE Elige una cosa cotidiana y dedica 2 minutos a disfrutarla como si fuera la primera vez. _____ _____ _____	MENOS ES MÁS Antes de buscar algo nuevo, pregúntate: ¿Realmente necesito más o solo quiero recuperar la emoción inicial? _____ _____ _____	CREA EXPERIENCIAS, NO SOLO COSAS Prioriza experiencias, relaciones y aprendizajes. Suelen mantener la satisfacción por más tiempo. _____ _____ _____
--	---	---	--	---

4 DECIDE CON PERSPECTIVA

Antes de buscar lo siguiente, evalúa si realmente te acercará a una felicidad duradera.

¿Este objetivo aportará valor a mi vida dentro de 2 años? SÍ NO TAL VEZ Notas: _____	¿Me hará sentir mejor solo al principio o de forma duradera? SÍ NO TAL VEZ Notas: _____	¿Lo deseo por mí o por compararme con los demás? SÍ NO TAL VEZ Notas: _____	¿Estoy buscando llenar un vacío emocional con algo externo? SÍ NO TAL VEZ Notas: _____	Si ya lo tuviera mañana, ¿qué cambiaría realmente en mi vida? SÍ NO TAL VEZ Notas: _____
--	---	---	--	--

MI COMPROMISO
ME COMPROMETO A APECIAR LO QUE YA TENGO Y A DISFRUTAR DEL PRESENTE CADA DÍA.
• _____
• _____
• _____

RECUERDA

- La felicidad no está en la próxima meta, está en este momento.
- Lo que hoy das por hecho, ayer fue un sueño.
- La gratitud convierte lo cotidiano en extraordinario.
- Enfócate en experiencias, relaciones y crecimiento personal.
- Disfruta el camino, no solo el destino.

“ La clave no es tener más, es aprender a disfrutar más de lo que ya tienes. ”



HERRAMIENTA

DESCUBRE QUÉ EMOCIÓN HAY DETRÁS

DE COMER, COMPRAR O CONSUMIR

Esta herramienta te ayudará a identificar tus impulsos automáticos, comprender la emoción que los activa y elegir respuestas más saludables y conscientes.

1 OBSERVA TU PATRÓN

Durante 1 semana, registra cada vez que tengas un impulso intenso de comer, comprar o consumir para sentirte mejor.

DÍA / HORA	¿QUÉ IMPULSO TUVE? ¿Comer, comprar, entretenime- redes, alcohol, etc.?	¿QUÉ ESTABA SINTIENDO? ¿Qué emoción estaba presente?	INTENSIDAD 0 = Nada 10 = Muy intensa	¿QUÉ HICE AL FINAL? ¿Actué o elegí otra opción?	¿CÓMO ME SENTÍ DESPUÉS? ¿Me ayudó a largo plazo?
REFLEXIÓN SEMANAL		¿Qué situaciones o emociones se repitieron más?			

2 IDENTIFICA LA EMOCIÓN REAL

Cuando sientas un impulso fuerte, haz una pausa y pregúntate qué emoción hay detrás.

ESTRÉS ☐

ABURRIMIENTO ☐

TRISTEZA ☐

ANSIEDAD ☐

SOLEDAD ☐

FRUSTRACIÓN ☐

CANSANCIO ☐

OTRA:

PONLE NOMBRE A LO QUE SIENTES
 Escribir la emoción con palabras claras reduce su intensidad y te da poder para elegir.

¿Qué estoy sintiendo exactamente?

3 ELIGE OTRAS RESPUESTAS

Antes de actuar, elige una alternativa que realmente te ayude a gestionar la emoción.

MUEVE TU CUERPO ☐
 Camina, estira, haz ejercicio o sal al aire libre.
 Mi alternativa elegida:

HABLA O CONECTA ☐
 Llama a alguien de confianza o comparte lo que sientes.
 Mi alternativa elegida:

ESCRIBE ☐
 Escribe lo que te pasa sin filtros. Saca lo que llevas dentro.
 Mi alternativa elegida:

RESPIRA Y CONCIÉNTATE ☐
 Respira profundo 3 minutos y observa lo que sientes.
 Mi alternativa elegida:

CONECTA CON ALGO QUE TE NUTRE ☐
 Música, lectura, arte, naturaleza, aficiones.
 Mi alternativa elegida:

4 DECIDE CON CONSCIENCIA

Evalúa cada vez que tengas un impulso. La conciencia crea libertad.

¿Es realmente una necesidad física o práctica?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

¿Qué emoción estoy intentando evitar o cambiar?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

¿Esta acción me ayudará ahora y a largo plazo?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

¿Puedo esperar unos minutos antes de decidir?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

¿Qué necesito realmente en este momento?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

¿Qué opción me alinea con la persona que quiero ser?
 SÍ ☐ NO ☐
 Notas:

MI COMPROMISO
 ELIJO ENTENDER MIS EMOCIONES ANTES DE CONSUMIR. BUSCO RESPUESTAS QUE ME NUTRAN DE VERDAD. ME HAGO CARGO DE MIS DECISIONES.
 Mi compromiso personal:

RECUERDA

- Las emociones no son enemigas, son información.
- Sentirlas no es el problema, evitarlas sí.
- El alivio inmediato suele ser temporal.
- Existen muchas formas sanas de gestionar lo que sientes.
- Cada elección consciente fortalece tu libertad.
- No se trata de eliminar el consumo, sino de elegir mejor.

“ La clave no es dejar de sentir, es aprender a elegir cómo responder. ”



HERRAMIENTA

PIENSA ANTES DE DECIDIR

CREA ESPACIO, GANA CLARIDAD, ELIGE MEJOR

Esta herramienta te ayudará a pausar, analizar lo importante y tomar decisiones alineadas con lo que realmente quieres.

1 DETECTA LA DECISIÓN

Anota decisiones importantes que tengas que tomar o que hayas tomado recientemente.

DECISIÓN ¿Qué decisión?	¿CUÁNDO? Fecha o momento	IMPORTANCIA 1 = Baja 5 = Muy alta	URGENCIA PERCIBIDA 1 = Ninguna 5 = Muy alta	¿LA TOMÉ SIN PENSAR? Sí / No / No sé
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
REFLEXIÓN SEMANAL	¿Qué decisiones importantes he tomado esta semana sin darme el tiempo suficiente para pensar?			

2 HAZ UNA PAUSA CON PROPÓSITO

Antes de decidir, tómate unos minutos y responde con honestidad.

1. ¿CUAL ES EL OBJETIVO REAL? ¿Qué quiero conseguir con esta decisión? _____ _____	2. ¿QUÉ HECHOS CONOZCO? Escribe lo que sabes con certeza. _____ _____	3. ¿QUÉ SUPOSICIONES ESTOY HACIENDO? ¿Qué estoy dando por sentado sin comprobar? _____ _____	4. ¿QUÉ EMOCIÓN PUEDE INFLUIR? ¿Qué siento ahora que puede afectar mi decisión? _____ _____	5. ¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO? Escribe al menos 2 opciones distintas a la inicial. A. _____ B. _____ C. _____	6. ¿CÓMO ME VERÉ EN EL FUTURO? ¿Seguiré orgulloso de esta decisión en 1 año? _____ _____
--	---	--	---	---	--

3 EVALÚA Y COMPARA

Valora cada alternativa según lo que realmente importa para ti.

ALTERNATIVAS Opciones	ALINEACIÓN CON MIS VALORES 1 = Baja 5 = Alta	BENEFICIOS A LARGO PLAZO 1 = Baja 5 = Alta	RIESGOS / COSTES POTENCIALES 1 = Alta 5 = Baja	IMPACTO EN MI TIEMPO Y ENERGÍA 1 = Negativo 5 = Positivo	¿ME ACERCA A MIS OBJETIVOS? 1 = Nada 5 = Mucho	PUNTUACIÓN TOTAL = /25
Opción A						/25
Opción B						/25
Opción C						/25
REFLEXIÓN	¿Qué alternativa obtiene mejor puntuación? ¿Por qué?			DECISIÓN CONSCIENTE FINAL ¿Qué opción elijo y por qué es la mejor para mí ahora?		

4 ACTÚA Y REVIS

Una buena decisión necesita acción y revisión para seguir aprendiendo.

1. PLAN DE ACCIÓN ¿Cuál es el primer paso que daré para avanzar? _____ _____	2. FECHA DE REVISIÓN ¿Cuándo revisaré esta decisión para evaluar resultados? Fecha: ____/____/____	3. ¿QUÉ OBSERVARÉ? ¿Qué señales me dirán si fue una buena decisión? _____ _____	4. ¿QUÉ APRENDERÉ? ¿Qué puedo aprender pase lo que pase con el resultado? _____ _____
--	---	---	---

MI COMPROMISO

ME COMPROMETO A DARMÉ EL TIEMPO NECESARIO PARA PENSAR ANTES DE DECIDIR LO QUE REALMENTE IMPORTA.

Mis compromisos personales:

- _____
- _____
- _____

RECUERDA

- ✓ No todas las decisiones merecen la misma pausa.
- ✓ Unos minutos de reflexión pueden evitar grandes errores.
- ✓ Las emociones intensas nublan el juicio temporalmente.
- ✓ Comparar alternativas te da poder de elección.
- ✓ Elegir alineado con tus valores trae paz a largo plazo.
- ✓ Revisar tus decisiones te hace cada día más sabio.

“ Entre el impulso y la respuesta existe un espacio. Ahí es donde nace tu libertad de elegir. ”



HERRAMIENTA

DISEÑA UN ENTORNO QUE JUEGUE A TU FAVOR

Esta herramienta te ayudará a evaluar tu entorno actual, identificar qué cambios puedes hacer y crear un espacio que facilite las decisiones que realmente quieres tomar.

1 OBSERVA TU ENTORNO ACTUAL

Revisa los espacios donde pasas más tiempo y anota qué comportamientos fomenta cada uno.

ESPCIO	¿QUÉ COMPORTAMIENTOS FAVORECE? (Lo que te acerca a tus objetivos)	¿QUÉ COMPORTAMIENTOS DIFICULTA O PROMUEVE? (Lo que te aleja de tus objetivos)	SEÑALES Y DISTRACCIONES PRESENTES (Qué capta más tu atención)	IMPACTO GENERAL 1 = Negativo 5 = Positivo
Cocina				1 2 3 4 5
Salón				1 2 3 4 5
Dormitorio				1 2 3 4 5
Trabajo / Estudio				1 2 3 4 5
Coche				1 2 3 4 5
... Otros				1 2 3 4 5
REFLEXIÓN ¿Qué espacios me ayudan más a decidir mejor? ¿Cuáles me ponen más obstáculos? ¿Dónde puedo empezar a hacer cambios hoy mismo?				

2 ELIGE UN HÁBITO PRIORITARIO

Selecciona un hábito que quieres fortalecer durante las próximas 4 semanas.

MI HÁBITO PRIORITARIO ES: _____	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ? (Beneficios que quiero obtener) _____ _____	¿QUÉ ME LO DIFICULTA ACTUALMENTE? (Barreras del entorno o de mis rutinas) _____ _____
---	---	---

3 DISEÑA CAMBIOS EN TU ENTORNO

Define acciones concretas para que tu entorno trabaje a tu favor.

QUÉ QUIERO FAVORECER (Conducta deseada)	QUÉ CAMBIO HARÉ EN MI ENTORNO (Acción concreta)	DÓNDE LO HARÉ (Lugar específico)	¿CUÁNDO LO IMPLEMENTARÉ? (Fecha o momento)	INDICADOR DE ÉXITO (Cómo sabré que funciona)
1.				
2.				
3.				
Ejemplos: Dejar la fruta a la vista / Preparar la ropa de deporte la noche anterior / Colocar el móvil fuera de la habitación Automatizar un ahorro / Tener un libro siempre a mano / Crear un espacio de trabajo sin distracciones				

4 REvisa, AJUSTA Y CELEBRA

Evalúa tu progreso cada semana y realiza los ajustes necesarios.

REVISIÓN SEMANAL (¿Cómo va del 1 al 5?) Semana 1 ○ 1 2 3 4 5 Semana 2 ○ 1 2 3 4 5 Semana 3 ○ 1 2 3 4 5 Semana 4 ○ 1 2 3 4 5	¿QUÉ ESTÁ FUNCIONANDO? _____ _____	¿QUÉ PUEDO MEJORAR O CAMBIAR? _____ _____	MI PEQUEÑA VICTORIA DE ESTA SEMANA _____ _____
---	---	--	---

MI COMPROMISO

DISEÑAR MI ENTORNO ES UNA FORMA DE CUIDARME. EL ENTORNO NO ME CONTROLA, YO DECIDO CÓMO ORGANIZARLO.

Me comprometo a:

- Crear espacios que me acerquen a mis objetivos.
- Reducir las distracciones y tentaciones innecesarias.
- Revisar y ajustar mi entorno cada semana.
- Disfrutar del proceso y celebrar cada avance.

RECUERDA

- Pequeños cambios en el entorno generan grandes resultados.
- Haz que la mejor decisión sea también la más fácil.
- Lo que está a la vista, a la mente y a la mano, se elige más.
- Automatiza lo importante y elimina lo que te distrae.
- No necesitas más fuerza de voluntad, necesitas mejor diseño.
- Tu entorno puede ser tu mayor aliado.

“ No se trata de tener más fuerza de voluntad, sino de crear un entorno que te ayude a decidir mejor cada día. ”



HERRAMIENTA

DOMINAR TU DINERO

— DECIDE CON INTENCIÓN, GASTA CON PROPÓSITO, CONSTRUYE TU FUTURO —

Esta herramienta te ayudará a tomar el control de tu dinero,
alinear tus gastos con tus valores y construir una vida más libre y tranquila.

1 CONOCE TUS INGRESOS Y GASTOS

Registra todos tus ingresos y gastos durante 1 mes. Se honesto, todo cuenta: incluso lo pequeño.

INGRESOS DEL MES		GASTOS DEL MES		
CONCEPTO	IMPORTE (€)	CATEGORÍA	DETALLE / EJEMPLOS	IMPORTE (€)
		Vivienda	Alquiler, hipoteca, luz, agua, gas...	
		Alimentación	Supermercado, comidas fuera...	
		Transporte	Combustible, transporte público, coche...	
		Salud	Seguro, medicinas, médicos...	
		Ocio	Cine, viajes, hobbies, salidas...	
		Suscripciones	Netflix, Spotify, gimnasio, apps...	
		Ropa y hogar	Ropa, artículos hogar, mantenimiento...	
		Educación	Cursos, libros, formación...	
		Deudas	Préstamos, tarjetas, cuotas...	
		Otros	Otros gastos no incluidos arriba...	
TOTAL INGRESOS		TOTAL GASTOS		

REFLEXIÓN: ¿En qué gasto(s) has notado más sorpresa? ¿Qué patrones se repiten cada mes sin que lo decidas conscientemente?

2 CLASIFICA TUS GASTOS

Usa estas categorías para clasificar todos los gastos que anotaste. Al finalizar, calcula el total de cada una.

NECESIDAD	VALOR PERSONAL	IMPULSO
Imprescindibles para tu vida diaria	Aportan a lo que es importante para ti	No planificados o poco conscientes
- Vivienda - Alimentación básica - Transporte esencial - Salud básica - Deudas necesarias	- Formación, educación - Ocio de calidad - Relaciones, experiencias - Cuidado personal - Contribuir / ayudar a otros	- Compras por impulso - Antojos / caprichos - Ofertas que no necesitaba - Suscripciones no usadas - Gastos por emoción (estrés, aburrimiento...)
TOTAL NECESIDAD	TOTAL VALOR PERSONAL	TOTAL IMPULSO

REFLEXIÓN: ¿Qué categoría tiene más peso? ¿Qué te gustaría cambiar o equilibrar?

3 DEFINE TUS OBJETIVOS FINANCIEROS

Escribe 1 a 3 objetivos que realmente importan para ti y por qué son importantes.

OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3
¿Qué quiero lograr?	¿Qué quiero lograr?	¿Qué quiero lograr?
¿Por qué es importante para mí?	¿Por qué es importante para mí?	¿Por qué es importante para mí?
¿CUÁNTO NECESITO?	¿CUÁNTO NECESITO?	¿CUÁNTO NECESITO?

Tener objetivos claros te ayuda a darle un propósito a tu dinero y mantener el enfoque.

4 MI PLAN DE ACCIÓN

Pequeñas acciones constantes generan grandes resultados. Elige 3 acciones concretas que vas a implementar desde hoy.

ACCIÓN CONCRETA	¿PARA QUÉ?	¿CUÁNDO?	SEGUIMIENTO
¿Qué voy a hacer?	¿Qué mejoraré con esta acción?	¿Fecha o frecuencia?	✓ Hecho
1.			☐
2.			☐
3.			☐

REFLEXIÓN: ¿Qué obstáculos podrían aparecer? ¿Cómo los vas a superar?

MI COMPROMISO	RECUERDA
Me comprometo a tomar el control de mi dinero para construir la vida que quiero. Mis 3 compromisos personales son:	- El dinero es una herramienta, no un fin. - Gastar con intención te da libertad. - Pequeñas decisiones diarias = grandes resultados. - No se trata de ganar más, sino de decidir mejor. - Tu futuro se construye con las decisiones de hoy.

“ No se trata de tener más dinero, sino de darle un mejor propósito. ”



HERRAMIENTA

ELEGIR UN TRABAJO CON INTENCIÓN

Esta herramienta te ayudará a reflexionar sobre lo que realmente valoras en tu vida profesional, evaluar tu situación actual y dar pasos conscientes hacia el trabajo que quieres.

1 DESCUBRE LO QUE REALMENTE IMPORTA PARA TI

Valora del 1 al 5 cada aspecto según su importancia en tu vida profesional. 1 = Nada importante 5 = Muy importante

ASPECTOS QUE PUEDEN SER IMPORTANTES PARA TI	IMPORTANCIA (1-5)	ASPECTOS QUE PUEDEN SER IMPORTANTES PARA TI	IMPORTANCIA (1-5)
Propósito / Sentido de lo que hago	1 2 3 4 5	Salario e ingresos	1 2 3 4 5
Aprendizaje y desarrollo personal	1 2 3 4 5	Crecimiento profesional	1 2 3 4 5
Flexibilidad y tiempo libre	1 2 3 4 5	Cercanía / Menos desplazamientos	1 2 3 4 5
Buen ambiente y relaciones	1 2 3 4 5	Impacto positivo en otras personas	1 2 3 4 5
Estabilidad laboral	1 2 3 4 5	Reconocimiento / Prestigio	1 2 3 4 5

REFLEXIÓN: ¿Cuáles son los 3 aspectos más importantes para ti? Escribe los aquí en orden de prioridad.

1. _____ 2. _____ 3. _____

2 EVALÚA TU SITUACIÓN ACTUAL

Valora tu trabajo actual del 1 al 5 según cómo se ajusta a cada aspecto importante para ti.

ASPECTOS QUE SON IMPORTANTES PARA TI	¿CÓMO ESTÁ TU SITUACIÓN ACTUAL? (1 = Muy mal 5 = Excelente)	¿QUÉ TE GUSTA? (Lo que funciona bien)	¿QUÉ TE CUESTA? (Lo que te gustaría cambiar)
Propósito / Sentido de lo que hago	1 2 3 4 5		
Aprendizaje y desarrollo personal	1 2 3 4 5		
Flexibilidad y tiempo libre	1 2 3 4 5		
Buen ambiente y relaciones	1 2 3 4 5		
Estabilidad laboral	1 2 3 4 5		
Salario e ingresos	1 2 3 4 5		
Crecimiento profesional	1 2 3 4 5		
Impacto positivo en otras personas	1 2 3 4 5		

REFLEXIÓN: ¿Cuál es el aspecto con mayor diferencia entre lo que es importante para ti y cómo está tu situación actual? _____

3 DEFINE TU TRABAJO IDEAL

Imagina tu trabajo ideal. Describe cómo sería en cada área.

¿QUÉ HARÍAS? (Tareas y tipo de trabajo)	¿CON QUIÉN? (Equipo y entorno)	¿CÓMO SERÍA TU DÍA? (Horario, flexibilidad, lugar)	¿QUÉ RENDIMIENTOS? (Salario y crecimiento)	¿QUÉ IMPACTO TENDRÍAS? (A quién ayudarías)

REFLEXIÓN: ¿Qué emociones sientes al imaginar este trabajo? (Ej: ilusión, motivación, tranquilidad, etc.) _____

4 TU PLAN DE ACCIÓN

Pequeños pasos constantes te acercan a tu trabajo con intención. Define tus próximos pasos.

ACCIÓN CONCRETA ¿Qué voy a hacer?	¿PARA QUÉ? ¿Qué me acercará?	¿CUÁNDO? ¿Fecha o frecuencia?	PRIMER PASO HOY ¿Qué puedo hacer hoy mismo?	ESTADO Pendiente / Hecho
1.				☐
2.				☐
3.				☐
4.				☐

REFLEXIÓN: ¿Qué posibles obstáculos pueden aparecer? ¿Cómo los vas a superar? _____

MI COMPROMISO

Me comprometo a elegir y construir una vida profesional alineada con mis valores y objetivos.

Mis 3 compromisos personales son:

- _____
- _____
- _____

RECUERDA

- ✓ Tu trabajo es un medio para construir la vida que quieres.
- ✓ La intención te da claridad. La acción crea resultados.
- ✓ No se trata de encontrar el trabajo perfecto, sino de crear el trabajo que mejor se adapta a ti.
- ✓ Sigue aprendiendo, adaptándote y creciendo.
- ✓ Tu eliges el camino. Tú decides hacia dónde ir.

“ Trabaja para vivir, no vivas para trabajar. Elige con intención. Vive con propósito. ”



HERRAMIENTA

VIVIR CON MENOS PARA VIVIR MEJOR

Esta herramienta te ayudará a evaluar tus posesiones, soltar lo innecesario y crear espacio para lo que realmente importa.

1 MI INVENTARIO CONSCIENTE

Elige una habitación o zona de tu casa y anota las categorías principales que encuentres. Luego estima cuántos objetos hay en cada categoría y cuántos usas realmente.

CATEGORÍA	¿CUÁNTOS OBJETOS HAY APROXIMADAMENTE?	¿CUÁNTOS USAS EN EL DÍA A DÍA?	% QUE REALMENTE USAS (usa / total)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
TOTALES			%



REFLEXIÓN: ¿Qué te llama la atención de estos números? ¿Hay alguna categoría donde apenas usas lo que tienes?

2 CLASIFICA TUS PERTENENCIAS

Revisa cada objeto de la zona elegida y colócalo en la categoría que corresponda.

1. ESENCIAL Lo uso y aporta valor a mi vida hoy. • • • ¿Cuántos?	2. ÚTIL OCASIONAL Lo uso de vez en cuando, pero tiene un propósito claro. • • • • ¿Cuántos?	3. PRECINDIBLE No lo uso, pero podría ser útil en el futuro. • • • • ¿Cuántos?	4. INNECESARIO No lo uso y no aporta valor a mi vida. • • • • ¿Cuántos?
---	---	--	---



REFLEXIÓN: ¿Qué porcentaje de tus cosas entra en la categoría 4? ¿Qué impacto tendría reducir esa cantidad?

3 DECIDE CON INTENCIÓN

Para cada categoría, decide qué acciones vas a tomar.

CATEGORÍA	¿CUÉ VOY A HACER? (Ej: mantener, donar, regalar, vender, reciclar, reparar...)	¿CUÁNDO LO HARÉ? (Fecha o plazo)
1. Esencial		
2. Útil ocasional		
3. Precindible		
4. Innecesario		



REFLEXIÓN: ¿Qué beneficios crees que obtendrás al soltar lo innecesario? (Más tiempo, más espacio, menos estrés, más claridad...)

4 MI PLAN DE ACCIÓN

Pequeños pasos constantes generan grandes cambios. Define tus próximos pasos.

ACCIÓN CONCRETA ¿Qué voy a hacer?	¿CUÁNDO? Fecha o frecuencia	¿PARA QUÉ? ¿Qué beneficio me aportará?	ESTADO Pendiente / Hecho
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐



REFLEXIÓN: ¿Qué posibles obstáculos pueden aparecer? ¿Cómo los vas a superar?

MI COMPROMISO
Me comprometo a vivir con menos para vivir mejor, eligiendo con intención y soltando lo innecesario.
Mis 3 compromisos personales son:
1. _____
2. _____
3. _____



RECUERDA

- ✓ Menos cosas, más libertad.
- ✓ Lo que no usas, te pesa.
- ✓ Cada objeto necesita tiempo, espacio y energía.
- ✓ Conserva lo que usas, disfrutas y valoras.
- ✓ El espacio físico crea claridad mental.
- ✓ Lo esencial cabe en menos de lo que crees.

“ No se trata de tener menos por tener menos, sino de dejar espacio para lo que importa de verdad. ”



HERRAMIENTA

DISEÑAR UNA VIDA CONSCIENTE

PLANIFICA HOY LA VIDA QUE QUIERES VIVIR MAÑANA

Esta herramienta te ayudará a clarificar tus valores, definir tus prioridades y crear un plan de acción alineado con la vida que realmente deseas.

1 MI VISIÓN DE VIDA

Imagina que han pasado 5 años y has construido la vida que deseas. Describe cómo es tu día a día y cómo te sientes.



Mi vida ideal en el futuro:

2 MIS VALORES PRINCIPALES

Elige y escribe los 5 valores que son más importantes para ti. Estos serán tu brújula en cada decisión que tomes.



1	2	3	4	5

3 MIS PRIORIDADES ACTUALES

Ordena las áreas de tu vida según la importancia que tienen para ti hoy. (1 = más importante, 7 = menos importante)

SALUD	RELACIONES	DESARROLLO PERSONAL	TRABAJO Y FINANZAS	OCIO Y DISFRUTE	CONTRIBUCIÓN Y PROPÓSITO	ENTORNO Y BIENESTAR

4 MI PLAN DE ACCIÓN

Elige 3 áreas prioritarias y define acciones concretas para avanzar en ellas.

ÁREA PRIORITARIA (Elige de la sección anterior)	ACCIÓN CONCRETA ¿Qué voy a hacer?	PRIMER PASO ¿Cuál es el primer paso?	CUÁNDO ¿Fecha o frecuencia?	BENEFICIO ¿Qué me aportará?
1				
2				
3				

5 REVISIÓN Y AJUSTE

La vida cambia y tú también. Revisa tu plan periódicamente y ajústalo lo necesario.

PREGUNTAS DE REVISIÓN	SÍ	NO	EN PROCESO	NOTAS / AJUSTES
¿Estoy actuando en coherencia con mis valores?	☐	☐	☐	
¿Mis acciones diarias me acercan a mi visión de vida?	☐	☐	☐	
¿Estoy dedicando tiempo a lo que realmente importa?	☐	☐	☐	
¿Qué necesito ajustar para seguir avanzando?	☐	☐	☐	



MI COMPROMISO PERSONAL

Me comprometo a tomar decisiones conscientes cada día para construir la vida que realmente deseo.

Firma: _____ Fecha: _____



RECUERDA

- ✓ No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de avanzar cada día.
- ✓ Pequeñas acciones constantes generan grandes cambios.
- ✓ Tú eres el diseñador de tu vida.
- ✓ Elige hoy la vida que quieres vivir.

“ No puedes controlar todas las circunstancias, pero sí puedes decidir la dirección de tus decisiones. Ahí es donde empieza tu libertad. ”

