

---

# COMO SER ESPIRITUAL Y NO MORIR EN EL INTENTO

---

**El camino de la transformación**

**CUADERNO DE RETOS**

*“Naciste con potencial  
Naciste con confianza y bondad  
Naciste con sueños e ideales  
Naciste con grandeza  
Naciste con Alas  
No estás destinad@ a arrastrarte Tienes Alas  
Aprende a usarlas y vuela”*

**Rumi**



## CUADERNOS DE RETOS

### **La vida es un lindo y sabio viaje en el que hay que rectificar el rumbo constantemente**

Convertirte en una persona espiritual y alineada con tu propósito de vida puede ser más sencillo de lo que pensabas. Mediante estas pautas podrás ejercitar los puntos de tu vida que te llevarán al equilibrio y sobre todo al autoconocimiento para descubrir la auténtica persona que llevas dentro.

Muchas personas se preguntan por qué venimos a este mundo, y para mí la respuesta es tan sencilla como: ¡venimos a disfrutar la vida!, simplemente que para aprender a disfrutarla debemos despojarnos de equipaje pesado que no nos sirve y debemos aprender a fluir con las emociones y las circunstancias que van aconteciendo en nuestro camino, como si fuéramos un río cuyo cauce encuentra piedras y obstáculos para seguir fluyendo. Alguien dijo: Be water, my friend!, ¡Sé agua amiga/o! Fluye y deja fluir.

¿Cómo sacar la mejor versión de ti?, ¿Cómo ser feliz pase lo que pase? En este cuaderno encontrarás una serie de retos para llevar a cabo durante cinco semanas. Te puedo asegurar que el cambio será espectacular y que ya nada volverá a ser lo mismo.

¿Aceptas? Material Necesario:

Un cuaderno, bolígrafo, un calendario y mucho entusiasmo.

**Acuerdo de Compromiso:  
Coge papel y boli y escribe el siguiente texto**

*Yo ..... (Nombre y apellidos), hoy día .....  
(Día, mes, año), me comprometo a llevar a cabo el cuaderno de retos  
de las cinco semanas con responsabilidad y conciencia. Me permito  
y me merezco transformar mi vida con el objetivo de sacar la mejor  
versión de mí.*

*Firmado, .....*

**Definición de Éxito según el cuaderno de Retos:**

Éxito es sacar la mejor versión de ti con tu estilo y tu forma de andar el camino. Éxito es conseguir cada día un paso más hacia la transformación de tu vida en equilibrio y armonía. Éxito es vivir el triunfo y la derrota como un regalo que nos trae ricos frutos de sabiduría. Éxito es aprender a cambiar de rumbo tantas veces como haga falta sin oponer resistencia. Éxito es experimentar y sentir la vida con todos sus momentos y emociones sin salir corriendo.

*Éxito es elegir siempre al AMOR por encima de todas las cosas.*

## SEMANA 1

### *1. Aceptando la responsabilidad de mi vida: De Víctima a Responsable*

Durante una semana observa cuando te comportas como víctima o responsable de tu vida. La tendencia habitual es echar la culpa de lo que ocurre en tu vida a los demás o a las circunstancias. Por ejemplo, si quieres ponerte en forma y salir a correr o andar y hace frío, lo normal es que tu mente vaya de víctima y diga que no lo hace porque el tiempo no acompaña.

Una actitud de tomar responsabilidad de tu vida sería salir a hacer ejercicio fuera a pesar de las condiciones meteorológicas. Otro ejemplo podría ser cuando discutimos con alguien o tenemos un desencuentro y estamos el resto del día de mal humor y nos repetimos constantemente que la otra persona nos ha fastidiado el día (posición de víctima), y no nos damos la oportunidad de remontar y ser responsables de lo que pensamos o hacemos.

Anota durante una semana en el calendario cuantas veces ejerces de Víctima, V, o de Responsable, R. Y escribe en tu cuaderno qué ha pasado en cada ocasión. Para las personas que se ponen como excusa el tiempo y que están muy ocupadas, también puedes utilizar una grabadora (en los teléfonos móviles siempre hay una) y decir en voz alta lo que ha sucedido. Después de una semana, observa cuantas V o R hay en tu calendario y cuéntalas.

Quizás al principio de la semana había más V y al tomar conciencia se transformaron en R. A partir de entonces integra en tu mente el concepto de hacerte responsable de lo que piensas y de lo que haces.

Una Víctima echa la culpa a los demás. El victimismo es el mejor aliado de la derrota y la vagancia.

***DEJA DE QUEJARTE Y PASA A LA ACCION***

## 2. El poder de la Elección: Elige lo que piensas y lo que haces

Unido al reto anterior (1.) te propongo que durante la primera semana tomes conciencia de cuáles son tus pensamientos y el vocabulario que utilizas para hablar a los demás y para hablarte a ti. DEJA DE CRITICAR Y JUZGARTE A TI Y A LOS DEMÁS. Cuando tengas pensamientos negativos piensa que solo tú tienes el poder de elegir y cambiar lo que piensas.

Observa cuantas veces eres capaz de cambiar un pensamiento negativo por uno positivo y cuantas veces eres capaz de reconducir el rumbo de una acción negativa y convertirla en una positiva. Por ejemplo si piensas que algo es muy difícil, tu mente se encontrará con un gran obstáculo para vencerlo, de lo contrario si dices que es un reto, tu mente encontrará un aliciente positivo para querer alcanzarlo. Otro ejemplo podría ser lo que ocurre en presencia de algunas personas que aparentemente tienen el control de nuestra vida para hacernos sentir de determinada manera.

SOLO TU ELIGES COMO PIENSAS Y COMO TE SIENTES EN CADA MOMENTO. TU TIENES EL PODER DE ELEGIR. Puedes pensar en presencia de esas personas frases del estilo: en tu presencia mi mente elige lo que piensa, solo yo mando en mi mente, en tu presencia mantengo la calma, etc.

Se trata de empezar a elegir lo que piensas y enviar al cerebro órdenes distintas para que también tu comportamiento empiece a ser diferente. Y lo más importante es que experimentes los cambios y la satisfacción de tener EL PODER DE TU VIDA EN TUS MANOS.

Transforma tu vocabulario con palabras positivas y potenciadoras de tus acciones:

Te invito a que elimines de tu vocabulario las siguientes palabras y que las sustituyas por otras más positivas. Del mismo modo puedes ir añadiendo más palabras a la lista hasta que tu vocabulario se convierta en un rico jardín con bellas flores.

Vocabulario Negativo	Vocabulario Positivo
Difícil	Meritorio
Imposible	Necesito más tiempo
Complicado	Requiere estrategia
Problema	Contratiempo
Mala Suerte	No ha salido como esperaba

***EL PRIMER PASO PARA EL ÉXITO ES LA TOMA DE CONCIENCIA***

## SEMANA 2

### *Las Cartas del Perdón*

Durante la semana dos elige a al menos cinco personas a las que quieras escribir una carta de perdón. Escribe en un papel lo siguiente:

De: Tu nombre

Para: Nombre Destinatario

Fecha: .....

Yo ..... (Nombre y apellidos) te perdono por ..... (Escribe con todo detalle lo que sientes). Yo ..... (Nombre y apellidos) te perdono y dejo que tu alma esté en paz con la mía y te deseo de corazón lo mejor. Gracias por ser mi maestra/o.

Firmado,.....

Depende de la relación que aún mantengas con esa persona puedes entregarle la carta para que la lea. Si esa persona ya no está en tu vida o se ha ido de este planeta puedes quemar la carta, el fuego es purificante y renovador.

Aparte de las cinco cartas a otras personas, deberás escribirte una carta de perdón a tí. Todas las personas tenemos cosas por las que perdonarnos. Es importante integrar en nuestra mente y en nuestro corazón que somos humanos aprendiendo a vivir la vida y que es un constante camino de cambios y elecciones.

Cuando eliges perdonar es porque estás en un punto de mejora como persona.

***ME QUIERO TANTO, QUE DECIDO PERDONARTE PARA QUE MI  
CUERPO Y MI MENTE ESTEN SANOS Y EN PAZ***

## SEMANA 3

### *Los Saboteadores: Identifica qué bloquea tu transformación y evolución como persona*

Todo el mundo tiene saboteadores que trabajan constantemente para que no alcancemos nuestras metas. Los saboteadores quieren convencernos de que lo mejor es quedarse como estamos y que no salgamos de nuestra zona de comodidad. Un ejemplo es cuando queremos mejorar nuestra situación laboral y no nos lanzamos a cambiar de trabajo porque hay un saboteador que nos dice que la situación general no es buena y no vamos a encontrar otro puesto con mejores condiciones. Frases del estilo: tal y como está el panorama mejor me quedo donde estoy, ahora no es momento, con todo el paro que hay como para encontrar un trabajo mejor, no me van a pagar lo que quiero, etc., denotan que nuestro saboteador está haciendo su labor.

Sin embargo, es curioso cómo mientras algunas personas dejan que ese saboteador acampe libremente por su vida, otras encuentran un trabajo en las mismas situaciones externas o consiguen un aumento de sueldo o se convierten en emprendedores con gran éxito... y la respuesta de la persona que ha decidido agarrarse a sus saboteadores es: ¡vaya suerte que ha tenido ese o esa! Los demás tienen suerte... ¡curioso!

¿Cuáles son tus saboteadores? **Detéctalos y ponles un mote.** Por ejemplo, si quieres levantarte pronto por la mañana y no lo consigues, quizás el saboteador sea doña vagoneta, que te mantiene en la cama a buena temperatura y te dice: ¿para qué te vas a levantar pronto si total ya lo harás más tarde o mañana?, no has dormido lo suficiente, tampoco era tan importante lo que tenías que hacer...

Al final lo que ocurre es que no consigues llevar a cabo las acciones que querías y la disciplina se va por la ventana.

Una vez tengas detectados a tus saboteadores y les hayas puesto un mote, tenlos muy presentes y cada vez que aparezcan hazles burla y échales de tu vida. AHORA ESTAS PREPARADA/O PARA DAR UN PASO ADELANTE Y TRANSFORMATE. Recuerda que solo TU DECIDES QUE PIENSAS Y QUE HACES, el poder de tus acciones está en tu mano. TU ERES MÁS FUERTE QUE TUS SABOTEADORES.



Algo muy importante para echar definitivamente de tu vida a los saboteadores, S, son LAS RAZONES DE PESO, RP. Escribe en un papel cuáles son tus razones de peso que harán que sigas adelante SI o SI cuando surjan los saboteadores. Las razones de peso son las que te van a impulsar y a mover en los peores momentos. Busca bien y anótalas junto a los saboteadores. Observa al final de la semana cuantas veces has anotado en el calendario RP o S, ¿quién pudo más?

***EL ESPACIO ENTRE EL FRACASO Y EL ÉXITO ES DONDE VIVE  
TU CAPACIDAD DE ELEGIR***

## **SEMANA 4**

### ***Identifica tus Necesidades: Potencia las que más necesitas***

Todos los seres humanos tienen necesidades fisiológicas y psicológicas. Las emociones que sentimos, negativas o positivas, nos dan información sobre nuestras necesidades y el nivel de satisfacción de las mismas. Toda emoción es tremendamente valiosa, incluso las que consideramos negativas, ya que nos están desvelando qué necesidad debemos trabajar más.

Según los estudios psicológicos del humanista Maslow, las necesidades humanas se podrían catalogar en seis categorías que a su vez tienen otras necesidades:

**Necesidad de Seguridad:** sentirse seguro físicamente, material y moralmente

**Necesidad de Estímulo:** experimentar estímulos físicos como contacto físico, un rico cóctel, una comida sabrosa al paladar o experimentar estímulos mentales como aprendizaje, creatividad, etc.

**Necesidades Afectivo/sociales:** Los seres humanos necesitamos establecer vínculos con otras personas y vivir relaciones de amistad, amor, pertenencia, etc.

**Necesidad de Estima y Reconocimiento:** Las personas necesitan sentir que tienen un valor, que son útiles y que existen antes los ojos de los demás.

**Necesidad de Autonomía:** Necesitas sentir que podemos decidir por nosotras/os mismos/as y que tenemos libertad de decisión.

**Necesidad de Sentido/Coherencia:** Los seres humanos necesitan sentir que su vida tiene una coherencia y sentido. Esto está directamente relacionado con los valores que nos rigen.

La carencia en alguna de las necesidades provoca un impacto en nuestro crecimiento como personas y nuestra transformación.

Durante la semana cuatro, observa y reflexiona cuáles son tus necesidades más fuertes y cuáles son las que necesitan un refuerzo. Empieza a ejercitar las más débiles y toma acciones que te llevan a satisfacer esas necesidades. Anota en tu cuaderno la evolución y las cosas que te llenan.

Como parte de este ejercicio, durante esta semana cuatro busca tiempo solo para ti, mímate y cuídate. *Asegúrate de tener tiempo de calidad solo para ti*, puede ser ir a darte un masaje, crear un espacio para leer un buen libro, dar un paseo por la naturaleza, ir al cine, etc.

***APRENDER A PEDIR LO QUE NECESITAMOS ES DE SABIOS.  
NO ESPERES QUE LA VIDA TENGA SENTIDO, DALE EL SENTIDO  
QUE TU QUIERES***

## SEMANA 5

### *Los Cuatro Acuerdos: Un libro de Sabiduría Tolteca del Dr. Miguel Ruíz*

Si existe un libro magistral para llevar siempre debajo del brazo es el de Los cuatro acuerdos. Si consigues que tu vida se rija por él, experimentarás un antes y un después desde una milagrosa y sabia transformación.

Durante la semana cinco, practica los cuatro acuerdos y anota en tu cuaderno la evolución. Puedes coger un día para cada acuerdo y observar tu comportamiento.

#### **DÍA 1**

##### *Sé impecable con tu palabra*

“Utiliza las palabras apropiadamente. Empléalas para compartir el amor. Usa la magia blanca empezando por ti. Sé impecable con la palabra”.

#### **DIA 2**

##### *No te tomes nada personalmente*

“Respecto a la opinión ajena, para bien o para mal, mejor no depender de ella. Ésa es otra película. No te tomes las cosas personalmente”.

#### **DIA 3**

##### *No hagas suposiciones*

“Nunca nada que pasa fuera es personal. Pero en cualquier caso, no saques conclusiones precipitadamente”.

#### **DIA 4**

##### *Haz siempre lo mejor que puedas*

“Verdaderamente, para triunfar en el cumplimiento de estos acuerdos necesitamos utilizar todo el poder que tenemos. De modo que, si te caes, no te juzgues. No le des a tu juez interior la satisfacción de convertirte en una víctima. Simplemente, empieza otra vez desde el principio”.

### **DIAS 5, 6 Y 7**

El resto de la semana cinco ejercita los cuatro acuerdos a la vez y sé consciente en cada momento de tus acciones y pensamientos. Toma nota en tu cuaderno sobre la transformación que experimentas.

*“No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo decides. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La FELICIDAD es una ELECCIÓN, como también lo es el sufrimiento”. Miguel Ruiz, Los cuatro acuerdos, Editorial Urano.*

## **SEMANA REGALO - SEMANA 6**

### *El poder de los Mantras*

Mantra es una palabra que emana del sánscrito y significa *mans*, “mente” y *tra*, “liberación”. Manta es un término que se podría traducir como pensamiento liberador. En algunas religiones como el budismo y el hinduismo, un mantra es una frase, palabra o sílaba sagrada que se recita para apoyar a la meditación o a una invocación de la divinidad.

Un mantra puede ser largo o corto. El objetivo es que la persona que lo que lo está repitiendo constantemente y de forma rítmica se relaje y se concentre en una acción determinada, acabando con las divagaciones tóxicas de la mente, purificando su entorno y energía.

Podríamos decir que un mantra es una herramienta que nos ayuda a liberar la mente del flujo constante de pensamientos y también ayuda a atraer a nuestra vida la energía de lo que deseamos.

Durante la semana seis te propongo que elijas tres mantras para repetir de forma constante y aquietar tu mente a la vez que experimentas el tipo de energía que surge en tu vida y los milagros que ocurren a su alrededor.

**Mantras recomendados:**

- *A mi vida vienen todas las cosas y personas necesarias para mi felicidad*
- *Fluyo en armonía y alegría con las circunstancias de la vida*
- *La vida es amable y generosa conmigo en todos los campos*

A partir de aquí puedes crear tus propios mantras y construir un templo de sabiduría en tu mente.

Anota en el cuaderno la evolución que vas observando y el resultado de tus experiencias.

***QUIEN DESEA HACER ALGO, ENCUENTRA LA FORMA,  
QUIEN NO LO DESEA, ENCUENTRA PRETEXTOS.***

**Proverbio**

## ALGUNAS SUGERENCIAS

*“Recuerda que cada problema lleva en sí el germen de la posibilidad de aprender, de amar, de ser más sensible y de ser feliz simplemente porque estás viva/o”.*

**Miguel Ruíz,**

### Los cuatro acuerdos

1. Sé paciente contigo: Si te equivocas o te caes, vuelve a empezar de nuevo. El aprendizaje es como un músculo que hay que ejercitar cada día hasta que es fuerte y robusto.
2. Sé constante: El éxito de la felicidad y una vida equilibrada radica en mantener de forma constante unos hábitos saludables y potenciadores.
3. Rectifica el rumbo tantas veces como haga falta: La vida es un viaje en el que debemos estar constantemente variando el rumbo sin oponer resistencia. A veces nos trazamos una trayectoria y ocurren imprevistos que nos hacen variar el camino. Sé como el bambú, flexible y resiliente.
4. Prueba Semana 7, 8, 9 y 10: Como si de un malabarista se tratara, coge todos los retos de este cuaderno y experimenta la sensación de compaginarlos y jugar con ellos durante las siguientes semanas. Anota en tu cuaderno la transformación que has vivido y disfruta de la nueva persona que has creado.

***¡VIVE LA MEJOR VERSIÓN DE TI!***

## LAS CREENCIAS

**E**stá demostrado científicamente que las creencias que cada persona tiene en su configuración determinan y marcan el rumbo de su vida. Científicos como Joe Dispenza y técnicas como Psych-k, <http://petergonzalezmillier.blogspot.com.es/>, nos explican y muestran los resultados de una vida con creencias limitantes.

Los seres humanos hemos vivido en un mundo de constante domesticación basada en los miedos que generaban un sin fin de creencias limitantes. Solo el hecho de pensar que es difícil cambiar, ya es una creencia limitante o creencias como “tomo me pasa a mí”, “tengo muy mala suerte”, “la vida es muy dura y para conseguir cosas hay que luchar mucho”, “una de cal y otra de arena”, “eres igual que tu abuela, estás condenada a que te pase lo mismo”, “qué difícil es conseguir lo que quiero”, “qué difícil es entenderte”, arrastran nuestra existencia por caminos lúgubres y tediosos de transitar.

Afortunadamente, la humanidad está despertando y descubriendo un nuevo paradigma de vida donde lo único que cabe es la más elevada expansión de los seres y donde la gran máxima reside en PERMITIRSE la vida que te mereces.

El primer paso para el éxito es la toma de conciencia. Escribe en un papel todas las creencias limitantes que detectes sobre las diferentes áreas de tu vida: autoestima, familia, amor, salud, prosperidad, amistad, etc. Con la primera toma de conciencia ya

estarás provocando un cambio en tu mente. Elige una nueva creencia expansiva que sustituya a la antigua. Psych-k es una herramienta sencilla, poderosa y efectiva que te facilitará la tarea de reprogramar tu subconsciente para empezar a tener la vida que siempre has deseado. Existen libros y cursos que te ayudarán a aprenderla.

A veces nos sentimos bloqueados y no sabemos qué ocurre ni el motivo por el que no suceden las cosas que aparentemente deseamos. Hay una energía que está constantemente funcionando más allá de nuestro consciente, y es la energía de nuestras creencias. Créeme que la mejor inversión que puedes hacer en tu vida es la de cambiar tus creencias limitantes. Experimentarás una realidad placentera y todo comenzará a ser más sencillo y milagroso.

Conviértete en una persona curiosa sobre tus creencias e investiga cuales te limitan y diseña tu nueva vida. Te aseguro que la recompensa merece la pena.

**Te invito a que incorpores a tu vida las siguientes creencias:**

- Me permito realizar mis sueños y los manifiesto
- Recibo ayuda siempre que lo necesito; el universo me guía
- Los cambios me benefician siempre
- Estoy preparado/a para amar
- Me permito vivir el amor verdadero para el resto de mi vida
- Me merezco ser feliz
- Mi vida tiene sentido y disfruto viviéndola
- Merezco que me amen

Estas creencias son solo una pista para que empieces a construir tu lista de nuevas creencias y las incorpores a tu subconsciente, de esta forma tu ser emitirá nuevas vibraciones que a la vez atraerán nuevas y satisfactorias experiencias, convirtiendo a tu vida en una realidad muy diferente a la que vives hoy.

***¡TE MERECE EXPERIMENTAR TU MEJOR VERSIÓN!***



[www.blancaholanda.com](http://www.blancaholanda.com)

**Como ser Espiritual y no Morir en el Intento**

**AHORA ESTÁS PREPARADA/O PARA VOLAR  
ALTO Y LIBRE**

