

TU ENTORNO ESTA CREANDO TU DESTINO



Ley #5 – Ley del Ambiente

Diseña el ambiente que necesita la persona que estás llamado a ser.

Bienvenida

Bienvenido(a) al modulo #5 un espacio de consciencia, reflexión y acción.

Este no es solo un cuaderno de ejercicios. Es un espacio para observar, despertar consciencia y tomar decisiones que impulsen tu crecimiento.

Tu ambiente influye en tus pensamientos, tus decisiones y en la persona en la que te estás convirtiendo.

A través de estas páginas descubrirás qué necesitas soltar, transformar y elegir para crear un entorno que favorezca tu crecimiento y tu propósito.

✨ No esperes que tu ambiente cambie. Diseña conscientemente el ambiente que necesita tu mejor versión para florecer.

Ahora es tu momento de observar, decidir y actuar.

Me comprometo a responder con honestidad, abrir mi mente, escuchar mi corazón y actuar sobre aquello que descubra en este proceso.

Firma: _____

Fecha: _____

EL ESPEJO DE MI AMBIENTE

Antes de transformar tu ambiente, necesitas observarlo.

Completa con absoluta honestidad

- Mi ambiente actual: Personas con las que más comparto:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- ¿Qué conversaciones predominan en mi entorno?

- ¿Qué emociones genera normalmente mi ambiente?

EL ESPEJO DE MI AMBIENTE

Antes de transformar tu ambiente, necesitas observarlo.

- ¿Mi ambiente me inspira o me limita? ¿Por qué?

- Si permaneciera exactamente en este ambiente durante los próximos 5 años, ¿en quién me convertiría?

No puedes transformar aquello que no estás dispuesto a observar.

MI ÁRBOL DE CRECIMIENTO

Dibuja un árbol.

.

.

MI ÁRBOL DE CRECIMIENTO

Escribe en tu Arbol

1. En las raíces escribe:

- ¿Qué está alimentando actualmente mi crecimiento?
- Personas
- Hábitos
- Conocimientos
- Experiencias
- Espiritualidad
- Valores

2. En el tronco:

- ¿Qué fortalezas estoy desarrollando?

3. En las ramas:

- ¿Qué quiero alcanzar?

MI ÁRBOL DE CRECIMIENTO

Escribe en tu Arbol

- **En los frutos:**

¿Qué resultados quiero comenzar a cosechar?

5. Ahora responde:

- ¿Qué necesita recibir mi árbol para crecer más?

- ¿Qué necesita dejar de recibir?

LO QUE PUEDO CAMBIAR Y LO QUE DEBO ACEPTAR

Una de las claves del crecimiento es aprender a distinguir entre un problema y un hecho.

- **Columna A — Lo que puedo cambiar**

Escribe tres situaciones de tu ambiente que sí puedes transformar:

1. _____
2. _____
3. _____

- **Columna B — Lo que no puedo cambiar**

Escribe tres situaciones de tu ambiente que sí puedes transformar:

1. _____
2. _____
3. _____

- **Ahora completa:**

En lugar de gastar energía intentando cambiar _____
_____ voy a concentrarme en _____

Aceptar un hecho no significa resignarte. Significa dejar de gastar energía en aquello que no puedes controlar y utilizarla en aquello donde sí puedes generar transformación.

AUDITORÍA DE MI MENTE

Tu ambiente también está compuesto por aquello que permites entrar en tu mente.

- **Durante los últimos 7 días, observa:**

Redes sociales: ¿Qué contenido estoy consumiendo?

- **Conversaciones:**

¿Qué tipo de conversaciones escucho y participo?

- **Información**

¿Qué estoy aprendiendo diariamente?

AUDITORÍA DE MI MENTE

Tu ambiente también está compuesto por aquello que permites entrar en tu mente.

- **Pensamientos**

¿Qué pensamiento aparece repetidamente cuando enfrento un desafío?

- **Pregunta de transformación:**

¿Lo que estoy alimentando en mi mente está alineado con la persona que quiero llegar a ser?

- ☐ Sí
- ☐ Parcialmente
- ☐ No

- ¿Qué voy a cambiar?

MI DECLARACIÓN DE TRANSFORMACIÓN

Completa y léela en voz alta:

- **Yo decido dejar de esperar que mi ambiente cambie para comenzar a crecer.**

Hoy asumo responsabilidad sobre aquello que sí puedo transformar.

1. Elijo rodearme de personas que me inspiren, desafíen y eleven.
2. Elijo alimentar mi mente con aquello que expande mi visión.
3. Elijo cuidar mi energía, mis pensamientos y mis conversaciones.
4. Elijo salir de mi zona de confort.
5. Elijo avanzar a pesar de las críticas.
6. Elijo vivir el presente y actuar hoy.
7. Estoy creando un ambiente donde mi potencial pueda florecer.
8. Cada decisión consciente, me acerco a la persona que estoy llamado a ser.
9. Hoy no espero el cambio. Yo comienzo el cambio.

• **Firma:** _____

• **Fecha:** _____