



Crea un año próspero y visualiza el éxito en tu emprendimiento

¡Bienvenid@ a este espacio de reflexión y acción!

Este cuaderno es una herramienta que te guiará en la creación de un año lleno de intenciones claras, energía renovada y acción enfocada.

Materiales sugeridos: Un lugar tranquilo, velas, música suave, un cuaderno o estas hojas impresas, y algo para escribir.

PARTE 1: AUTOCONOCIMIENTO Y MANIFESTACIÓN

Reflexión del año anterior

Para ir hacia el futuro, es importante reconocer tus logros y aprendizajes del pasado.

- ¿Cuáles fueron tus 3 mayores logros este año?

- ¿Qué aprendiste de los desafíos que enfrentaste?

- ¿Qué agradeces de este año que termina?

Síguenos en redes:

Sitio web: www.almaprospera.mx

Instagram: @mialmaprospera

Facebook: Alma Próspera

Tus deseos para el 2025

Toma un momento para conectar con lo que realmente deseas. No hay límites.

- Escribe tus 3 deseos principales para este año nuevo

- ¿Cuál es el más importante para ti?

- ¿Por qué este deseo es tan importante?

- ¿Cuáles son las 3 metas más importantes que quieres cumplir para tu proyecto?

- Imagina que en el 2025 cumplirás todo lo anterior. ¿Cómo se siente? ¿Qué ha cambiado en tu vida?

Síguenos en redes:

Sitio web: www.almaprospera.mx

Instagram: @mialmaprospera

Facebook: Alma Próspera

Limpieza energética y creencias limitantes

Es momento de liberar lo que ya no te sirve para abrir espacio a lo nuevo.

- Escribe 3 creencias o pensamientos que sientes que te limitan:

- Transforma esas creencias en afirmaciones positivas: Ejemplo: "No soy suficiente" se transforma en "Soy suficiente tal como soy."

Ritual simbólico: Quema o rompe el papel con tus creencias limitantes mientras dices: "Me libero de todo lo que no me sirve. Estoy lista para recibir lo nuevo."

Activando tu mejor versión

Cierra los ojos y sigue estas instrucciones:

- Respira profundamente 3 veces.
- Imagina a tu "yo futuro" al final del año, habiendo logrado todo lo que deseabas.
 - ¿Dónde estás?
 - ¿Qué estás haciendo?
 - ¿Cómo te sientes?
- Escribe lo que viste:

Síguenos en redes:

Sitio web: www.almaprospera.mx

Instagram: @mialmaprospera

Facebook: Alma Próspera

Afirmaciones para conectar con esta versión de ti:

- "Soy capaz de manifestar mis sueños."
- "Estoy en sintonía con la abundancia y el amor."
- "Todo lo que deseo fluye hacia mí con facilidad."

Gratitud y cierre

Cierra este ejercicio con un momento de gratitud:

- Escribe 3 cosas por las que estás agradecida ahora mismo:

Repite esta frase: "Agradezco todo lo que tengo y todo lo que viene a mí."

Ritual de éxito para tu proyecto

Elementos sugeridos: Una libreta especial para ideas, un té o café que disfrutes, y una vela amarilla (símbolo de éxito y creatividad).

1. Siéntate en un lugar cómodo. Enciende la vela y respira profundamente.
2. Abre tu libreta y escribe una declaración de éxito como si ya hubiera sucedido.
Ejemplo: "Mi negocio prospera cada día más, ayudando a muchas personas y generando abundancia."
3. Dedica 10 minutos a escribir ideas para tu proyecto sin filtrar ni juzgar.
4. Cierra el ritual repitiendo: "Confío en mi visión y en mi capacidad para crear algo extraordinario."

¡Felicitaciones por tomar acción hacia tus sueños y proyectos! Recuerda que este cuaderno es tu aliado; vuelve a él cada vez que necesites claridad, motivación o inspiración.

Síguenos en redes:

Sitio web: www.almaprospera.mx

Instagram: @mialmaprospera

Facebook: Alma Próspera

¡Utiliza esta página para escribir todo aquello que venga a tu mente: tus sueños, tus miedos, tus proyectos y cualquier pensamiento que te gustaría trabajar con nosotras desde Alma Próspera!