

CREA DEL
2024
TU
mejor
AÑO

DAVID 
ENSUNCHO

Prueba Cuántica Emocional

¡Bienvenido(a)!

Es hora de empezar a crear tu 2024. **El *mejor* año que has tenido**

Como agradecimiento por apoyar en el desarrollo y crecimiento de esta comunidad. (Hemos crecido en más de 3 mil nuevos miembros). Mi equipo y yo hemos preparado un regalo para ti.

Este cuaderno de trabajo está diseñado utilizando las últimas investigaciones para ayudarte a tener claridad sobre lo que quieres y darte herramientas para que des el siguiente paso en tu vida.

Para aprovechar al máximo este cuaderno de trabajo, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán:



**IMPRIME ESTE
CUADERNO DE TRABAJO**

Para maximizar tus conocimientos, imprime una copia de este cuaderno de trabajo y úsalo como diario. O, puedes descargar este archivo y escribir tus respuestas directamente en él (¡Asegúrate de guardar tu trabajo a medida que avanzas!)



**COMPLETA TODOS
LOS EJERCICIOS**

Te pido que respondas con mucha honestidad las preguntas de este cuaderno de trabajo! Listo, ¡Tu primera pregunta te está esperando! La primera parte del cuaderno se enfoca en 7 poderosas preguntas para cerrar el año pasado y dar paso al siguiente. La segunda parte del cuaderno se basa en la manifestación cuántica para alcanzar tus metas.



LEE NUESTRO BLOG

Cada semana compartimos información sobre cómo crear una vida mejor. Exploraremos conceptos de manifestación a nivel cuántico, liberación de energías negativas, eliminación de la ansiedad y el uso de la espiritualidad. ¡Estoy emocionado por lo que vamos a descubrir juntos! Esta información te ayudará a mantenerte enfocado en la realización de tus metas.

Te recomiendo que leas mi última publicación para que puedas comenzar este año, lo cual te ayudará a establecer las bases para crear un año próspero y lleno de bendiciones:

- **[Blog ¿Qué representan los primeros 12 días del mes de enero en el año que comienza?](#)**



ESCUCHA EL PODCAST

Este cuaderno de trabajo es un recurso que puedes complementar al escuchar mi podcast y los episodios que creamos para ayudarte a hacer de 2024 tu mejor año. Profundiza en tu aprendizaje con estos episodios, que están disponibles en Apple, Spotify, YouTube.



COMPARTE TU PROGRESO

Me encantaría escuchar tus ideas y aprendizajes mientras completas este cuaderno de trabajo. Comparte tus pensamientos en línea y etiquétame @davidserpleno. Mi equipo y yo estaremos atentos y estamos ansiosos por escucharte.

Claro, hacer este cuaderno en compañía de tus familiares o amigos puede ser muy beneficioso. Juntos podrán apoyarse mutuamente y mantenerse enfocados en la realización de sus metas. Además, tendrán a alguien con quien compartir este año en todo momento. ¡Anímate a hacerlo juntos!

¡EMPEZAMOS!

7 PREGUNTAS

Para poder comenzar a saber hacia dónde debemos dirigirnos, qué debemos atraer a nuestra vida y qué es lo que realmente deseamos para nosotros, debemos echarle un vistazo a lo que hicimos en el año que pasó. Por eso debes hacerte las siguientes 7 preguntas.

Todos hemos crecido, cambiado un poco, tal vez con más sabiduría y por supuesto hemos desarrollado nuestra intuición. Nuestra conciencia está despertando, por eso estamos aquí.

Primero quiero que te pongas en un estado de apertura, quiero que te conectes contigo mismo, que des todo de ti para crear tu mejor realidad para este 2024. Lo primero que quiero que hagas es que cierres tus ojos, coloques tu mano dominante en tu corazón y tomes 3 respiraciones profundas. Pon tu atención en tu mano sobre tu pecho e invoca la presencia de tu guía espiritual. Si aún no lo conoces, invoca la ayuda de los Ángeles para que empieces a sostener una energía elevada durante todo el tiempo que llenes este cuaderno de trabajo.

“El éxito no es la clave para la felicidad. La felicidad es la clave para el éxito. Si amas lo que haces, tendrás éxito.” -
Albert Schweitzer.

"El pasado es un maestro invaluable."

Hasta qué punto estás dispuesto a hacer para cambiar la realidad que no te gusta y crear una nueva...

Qué no estás dispuesto a hacer o cambiar para crear tu nueva vida...

PREGUNTA #1

¿Cuáles fueron los momentos más destacados del último año de tu vida?

Piensa en los últimos 12 meses. ¿Qué momentos destacados te vienen a la mente?

Puedes hacerlo ahora con más detalles, escribe los momentos, las experiencias, o lo que el mes significó para ti, usa los recuadros de abajo.

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

“Esta información te ayudará a guiarte en lo que vas a hacer en este año que estás comenzando.

PREGUNTA #2

¿Cuáles fueron los aspectos más difíciles del último año de tu vida?

Si algo resalta de inmediato, escríbelo aquí:

Puedes hacerlo ahora con más detalles, escribe los momentos, las experiencias, o lo que no te gustó de ti mismo(a) en las diferentes áreas sugeridas a continuación:

EN EL ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR:

EN LAS ÁREAS DE CARRERA, DINERO O ESCUELA:

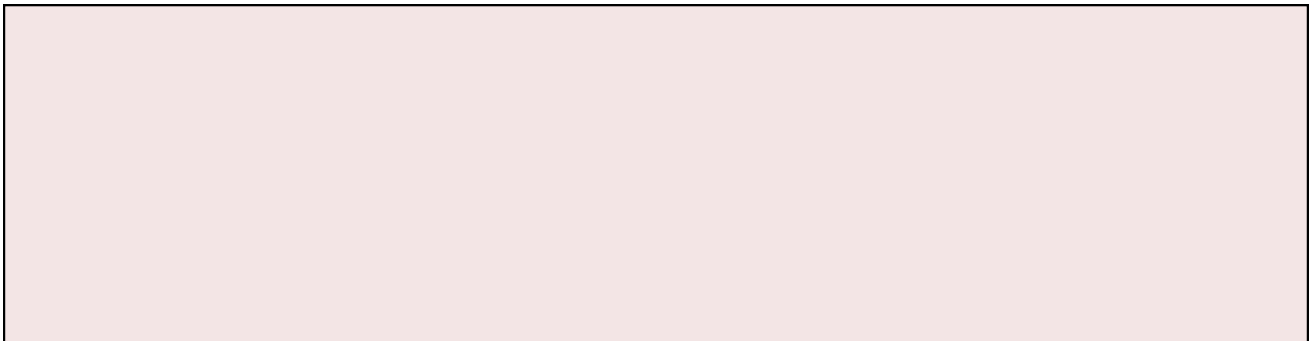
EN LAS ÁREAS DE PROPÓSITO Y ESPIRITUALIDAD:



EN LAS ÁREAS DE DIVERSIÓN Y FELICIDAD:



EN LAS ÁREAS DE RELACIONES, AMOR Y AMISTAD:



“Reconocer tu dolor o lo que salió mal te ayuda a establecer límites sanos y construir nuevas metas alineadas a tu vida.

PREGUNTA #3

¿Qué aprendiste sobre ti mismo durante el último año?

Escribe lo que aprendiste en cada una de estas 5 categorías:

EN EL ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR:

EN LAS ÁREAS DE CARRERA, DINERO O ESCUELA:

EN LAS ÁREAS DE PROPÓSITO Y ESPIRITUALIDAD:

EN LAS ÁREAS DE DIVERSIÓN Y FELICIDAD:

Empty rectangular box for notes related to leisure and happiness.

EN LAS ÁREAS DE RELACIONES, AMOR Y AMISTAD:

Empty rectangular box for notes related to relationships, love, and friendship.

“ Toda experiencia vivida tiene un aprendizaje y una bendición escondidos. Y siempre es para nuestro mayor bien.



SI TIENES ALGUIEN DE CONFIANZA, PREGÚNTALE CUÁNTO HAS MADURADO EL AÑO PASADO.

PREGUNTA # 4

¿Cuáles son las cosas que vas a DEJAR de hacer en el próximo año de tu vida?

EN EL ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR:

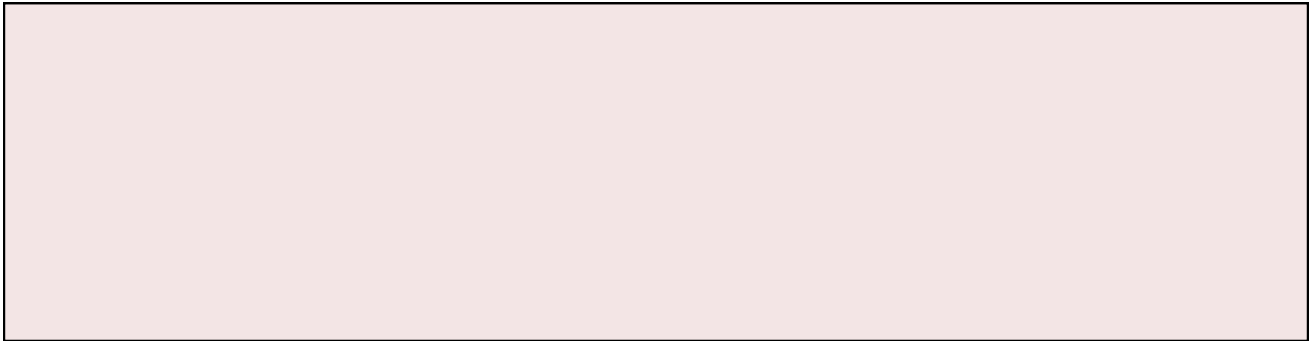
EN LAS ÁREAS DE CARRERA, DINERO O ESCUELA:

EN LAS ÁREAS DE PROPÓSITO Y ESPIRITUALIDAD:

EN LAS ÁREAS DE DIVERSIÓN Y FELICIDAD:



EN LAS ÁREAS DE RELACIONES, AMOR Y AMISTAD:



SECCIÓN SORPRESA

TU *propia* EVALUACIÓN

Marca con una X el número que mejor describa cómo te sientes acerca de cada parte de tu vida en 2023 y luego explica por qué te sientes así.

NO MUY BIEN

MUY BIEN

SALUD

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

DINERO

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

AMOR

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

ALEGRÍA

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

Empty text box for response.

NO MUY BIEN

MUY BIEN

AMIGOS

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

Empty text box for response.

NO MUY BIEN

MUY BIEN

PAZ

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

Empty text box for response.

NO MUY BIEN

MUY BIEN

TRABAJO

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

Empty text box for response.

NO MUY BIEN

MUY BIEN

AMOR PROPIO

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

DIVERSION

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

ESPIRITUALIDAD

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

NO MUY BIEN

MUY BIEN

PRODUCTIVO

1

2

3

4

5

PORQUÉ:

PREGUNTA # 5

¿Cuáles son las cosas que SEGUIRÁS haciendo en el próximo año de tu vida?

EN EL ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR:

EN LAS ÁREAS DE CARRERA, DINERO O ESCUELA:

EN LAS ÁREAS DE PROPÓSITO Y ESPIRITUALIDAD:

EN LAS ÁREAS DE DIVERSIÓN Y FELICIDAD:



EN LAS ÁREAS DE RELACIONES, AMOR Y AMISTAD:



“Con esta información podrás saber qué estás haciendo bien y qué no, esto te permitirá tener claro qué debes dejar atrás y qué debes atraer más en tu vida.

PREGUNTA # 6

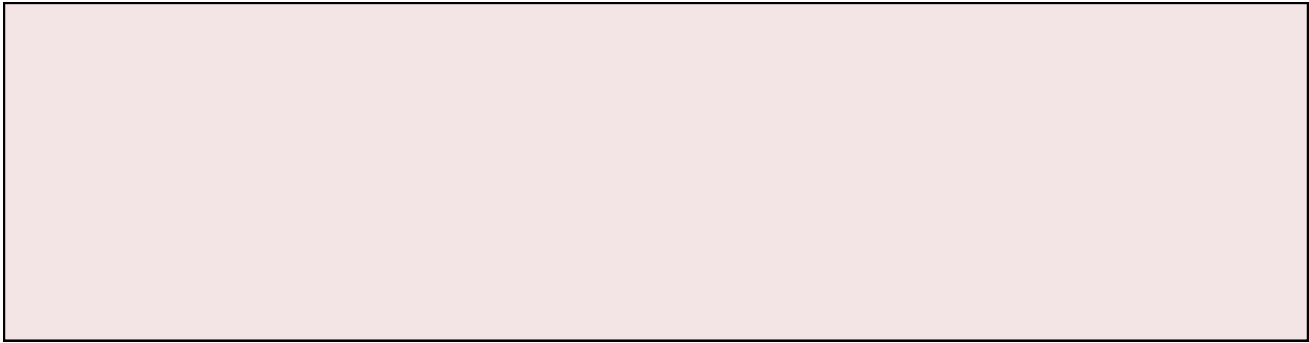
¿Qué quieres COMENZAR a hacer en el próximo año de tu vida?

EN EL ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR:

EN LAS ÁREAS DE CARRERA, DINERO O ESCUELA:

EN LAS ÁREAS DE PROPÓSITO Y ESPIRITUALIDAD:

EN LAS ÁREAS DE DIVERSIÓN Y FELICIDAD:



EN LAS ÁREAS DE RELACIONES, AMOR Y AMISTAD:



PREGUNTA # 7

¿Para qué soy bueno(a)? ¿Qué es lo que hago y por lo que la gente me reconoce, porque lo hago bien y con facilidad? ¿Cuál es mi talento?

Menciona 3 cosas en las que te sientas cómodo(a) o feliz, o experto(a) cuando las haces. Si conoces tus talentos, escríbelos. Si nada viene a la mente, continúa con la siguiente sección.

-
-
-

LO QUE SIGUE PARA TI

CREA TU *plan de acción*

¿QUÉ REALIDAD QUIERES
MANIFESTAR EN TU VIDA?

Revisa las preguntas 4, 5, 6, 7 y copia solamente 1 cosa en los recuadros. (La que más te resuene o con la que más te identifiques).

PREGUNTA 4: (DEJAR)

PREGUNTA 5: (SEGUIRÁS)

PREGUNTA 6: (COMENZAR)

PREGUNTA 7: (TALENTO)

¿QUÉ TE ASUSTA DE LOS CAMBIOS QUE QUIERES HACER EN TU VIDA?

¿QUÉ TE EMOCIONA DE LOS CAMBIOS QUE QUIERES HACER?

CREACIÓN DE META

TU *meta* A MANIFESTAR

¿QUÉ ES UNA META?

Una meta es el resultado deseado qque
quieres experimentar o alcanzar y que solo
se logra tomando acción.

Utiliza todo lo que has registrado hasta ahora en este cuaderno de trabajo para elegir UNA META en la que quieras trabajar este año. Elige algo que realmente te importe, que tu meta esté alineada con lo que te haga vibrar, que sientas que tu energía vibratoria se eleva. Recuerda que tu meta debe estar alineada con tu propósito de vida.

Ejemplo: Voy a experimentar el conocer Italia, en el mes de septiembre del 2024. Disfrutaré de las ciudades de Venecia y Roma. Tendré dinero suficiente y me sentiré feliz, completo y en gratitud.

LA META EN LA QUE QUIERO TRABAJAR ESTE AÑO ES:

Vamos a aprovechar todo lo que has registrado en este cuaderno de trabajo y descubrir si esta meta se alinea con tus verdaderos deseos y con tu propósito de vida.

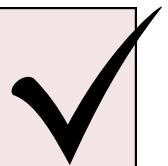
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA META PARA TI?

¿POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE PARA TI EN ESTE MOMENTO DE TU VIDA?

**¿SIENTES QUE CONECTAS
FUERTEMENTE CON TU *meta*?**

SI NO SIENTES QUE CONECTAS CON TU META, ELIGE UNA NUEVA META Y REPITE ESTAS 2 PREGUNTAS HASTA QUE SIENTAS QUE LA META SE ALINEA CONTIGO Y ES LO QUE REALMENTE DESEAS.

SI YA TIENES TU META DEFINIDA, CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA PARA QUE SIGAS CON LOS SIGUIENTES PASOS PARA CREAR UNA META "MASTER", ES DECIR: MEDIBLE, ALCANZABLE, SIMPLE, TIEMPO-LIMITE, ESPECÍFICA, RELEVANTE.



Utiliza la pregunta "**¿Cuándo sabrás si he tenido éxito?**" para afinar aún más tu meta. Escribe cómo puedes medir o saber si ya has alcanzado tu meta.

M

Si bien tus sueños deben ser grandes, tus metas deben ser ambiciosas pero aún alcanzables.

¿Puedes redefinir tu meta para que sea algo que puedas hacer realísticamente este año?

A

Si tienes alguien en quien confíes y admires, compártele tu meta. Si es difícil de explicar o la persona no entiende de inmediato, redefine tu meta por algo más simple.

S

Para medir el éxito de manera adecuada, tú debes tener claro cuándo se debe alcanzar esta meta. Se específico(a). (**Coloca mes y día**)

T

Para que una meta sea efectiva, debe ser específica. Una meta específica responde preguntas como: ¿Qué se debe lograr?, ¿Quién es responsable?, ¿Qué pasos se deben tomar para alcanzarlo?

E

¿Por qué esa meta? Piensa en el panorama general. Sé honesto(a) contigo. Es tu última oportunidad para redefinir tu meta si no conectas con ella.

R

SECCIÓN FINAL.

¿CÓMO CUMPLIRÁS TU *meta*?

¿Qué puedes hacer en los próximos 10 minutos para comenzar a trabajar en esta meta? Puede ser una acción pequeña. Los estudios sugieren que comenzar de inmediato produce resultados mucho más significativos.

Escribe aquí lo que estás dispuesto(a) a hacer en este momento para comenzar con esta meta:



CIERRA ESTE CUADERNO DE TRABAJO Y
HAZ ESA PEQUEÑA COSA AHORA
MISMO

DESPUÉS DE QUE COMPLETES TU PRIMERA ACCIÓN PEQUEÑA:

ESCRIBE LA ACCIÓN QUE ACABAS DE REALIZAR:

¿CÓMO TE SENTISTE HABER EMPEZADO A TRABAJAR EN TU META?

Ahora, haz una lista de otras pequeñas acciones que puedas tomar que te ayudarán a alcanzar tu meta.

•

•

•

•

•



Todos los días debes dedicar al menos 5 minutos a trabajar en esta meta.

Toma acción para recordarte cada mañana de trabajar en tu meta. Aquí algunas ideas:

- Utiliza un calendario electrónico que te envíe notificaciones a tu celular.
- Mantén este cuaderno de trabajo cerca de tu escritorio de trabajo o área de trabajo.
- Crea una alarma en tu celular que te recuerde diariamente tomar acción.
- Utiliza notas amarillas y pégalas en tu refrigerador.
- Crea un tablero de metas y colócalo en un lugar que siempre esté visible.

¡LO HAS conseguido!

Te diste el regalo del tiempo y una pausa para la reflexión.

¡PERO NO TE DETENGAS AQUÍ!

Sigue volviendo a lo que has escrito, añade más o toma otro cuaderno de trabajo para que puedas comenzar a hacer el establecimiento de metas una parte regular de tu rutina.

Recuerda: no hay nadie más como tú y el mundo está esperando lo que solo tú puedes ofrecer en el próximo año.

- **Tienes el potencial de tener el mejor año de tu vida.**
- **Eres lo suficientemente valiente para comenzar.**
- **Puedes obtener la claridad necesaria para saber lo que realmente quieres.**
- **Tienes el coraje necesario para perseguirlo.**

Vale el esfuerzo hacerlo, te lo aseguro, te sentirás vivo(a), con un propósito, más alegre, más tú.

Estaré aquí animándote en cada paso del camino.

Y al fin, en el caso de que nadie más haya tenido la gentileza de expresártelo en este día, permíteme ser el primero en decirte que te quiero y confío plenamente en tu capacidad para forjar un año extraordinario.

Desde lo más profundo de mi corazón, deseo que cada día de este nuevo año esté lleno de alegría, éxito y oportunidades para crecer y alcanzar tus metas más anheladas.

Que cada amanecer te brinde la energía necesaria para enfrentar los desafíos que se presenten en tu camino, y que cada atardecer te permita reflexionar sobre tus logros y aprender de tus experiencias.

Recuerda siempre que tienes dentro de ti un poder inmenso para transformar tus sueños en realidad, y que cuentas con todo mi apoyo y admiración en cada paso que des. ¡Que este año sea el comienzo de una etapa maravillosa en tu vida! Te quiere. David.

CREA DEL
2024
TU
mejor
AÑO

AUTOR DEL LIBRO: CUANDO DECIDÍ QUEDAME

Hola, Hola.
Soy David Ensuncho.



Soy Life Coach Holístico, me dedico a apoyar a personas que desean recuperar su paz mental, liberarse de la ansiedad y crear una vida más plena.

Uso herramientas como la meditación guiada, limpieza de energía corporal, terapia de sonido y sanación con Ángeles.

Te invito a que leas mi blog donde encontrarás información para tu desarrollo emocional y espiritual.

[LEER BLOG](#)

Completa este trabajo escuchando mi podcast: Un poco de amor y espiritualidad.

