



APRENDE A MOLDEAR TU REALIDAD

**CUADERNO DE EJERCICIOS PARA
LA MASTERCLASS DE
FRANCIS LAMADRID**

EJERCICIO PREVIO A LA MASTERCLASS

Aprende a Moldear tu Realidad

Empecemos por clarificar

Revela tu intención al asistir es esta Masterclass:

¿Cuál es tu motivación? ¿Qué esperas obtener?

1. PÁSATE EL ESCÁNER

Antes de tomar la Masterclass, analiza tu situación actual con esta evaluación.

Mide cuán verdaderas son estas afirmaciones para ti.

1 = nada verdadera,

10 = completamente verdadera.

Usa este recurso como indicador de tu situación actual y de las áreas de tu vida que podrían mejorar.

Califícate en una escala del 1 al 10 (1 significa nada verdadera, 10 significa es verdad al 100%)	1 a 10
Conciencia. Soy consciente de que mi nivel de percepción atrae la realidad que voy a vivir.	
Ego/ Falsa personalidad. Observo mis reacciones, y juicios. No me considero superior ni inferior a los demás.	
Tu relación contigo/a mismo/a. Me gusta cómo soy. Me acepto y me respeto.	
Tu relación con tu pareja sentimental. Amo a mi pareja. Estoy feliz a su lado. La acepto y respeto.	
Tu relación con tus padres. Amo a mis padres. Tengo una buena relación con ellos y los respeto .	
Relaciones sociales en general. Tienes relaciones sanas y auténticas, y las disfrutas.	
Tu relación con tus amigos. Quiero a mis amigos. Confío en ellos, los acepto y respeto.	
Relaciones con compañeros del trabajo. Hay un buen ambiente en el trabajo. Los acepto y respeto.	
Salud y forma física. Trato bien a mi cuerpo. Le doy una nutrición sana, ejercicio y el descanso necesario. Tengo bienestar físico.	
Prosperidad y economía. Tengo buen desenvolvimiento en lo material y económico. No tengo carencias ni dificultades.	
Sistema de pensamiento. Conozco mis creencias. Soy consciente de la programación inconsciente que heredé de mis padres, y la que tomé de mis experiencias de la infancia.	
Contribución. Me gusta aportar, y compartir lo que tengo con los demás. Cultivo mis dones.	

2°- ¿TIENES CLARAS TUS METAS?

Sigue la Masterclass y escribe tu respuesta.

¿Tienes una visión de la vida que deseas? Reflexiona un momento y anota cual es el resultado que quieres lograr en tu vida.

Recuerda que “No hay viento favorable para el barco que no sabe a dónde va”.

3.- QUÉ DEBES ACTIVAR Y QUE HAY QUE DESACTIVAR EN TU VIDA.

Piensa en ti viviendo esa situación en la que has alcanzado alguno de tus objetivos. Eres alguien que hace lo que se propone. Quiero recordarte que tener éxito en la vida es la capacidad de materializar nuestras ideas, proyectos y sueños.

Ahora escribe que cualidades tiene ese yo del futuro, que eres tú en una mejor versión:

Por ejemplo:

- Es alguien puntual, en cuanto al aprovechamiento del tiempo.
- Es alguien que no malgasta energía.
- Es alguien que hace lo que dice.

Cualidades que hay que desarrollar, “activar” en ti:

Patrones (no cualidades) que tendrías que desactivar para alcanzar tus objetivos:

4.- LAS 4 SITUACIONES

Elige, entre las siguientes 4 situaciones, con cuál te sientes más identificado:

SITUACIÓN 1:

Quieres un cambio, pero no tienes un plan y hasta ahora no has intentado nada.

¿Qué cambio deseas? Sé específico/a.

¿A qué se debe que no tengas un plan?

SITUACIÓN 2:

Quieres un cambio y tienes un plan. Sin embargo, no tomas decisiones y no ves cómo ponerte en marcha. Es como si no encontraras la energía para hacerlo.

¿Tu plan te gusta, te convence?

¿Qué es lo que te está impidiendo para hacer cambios y tomar acción?

¿A qué se debe que no tengas un plan?

SITUACIÓN 3:

Quieres un cambio, tienes un plan, y has hecho algún intento, pero has visto que la cosa no ha resultado y te has bloqueado. Es posible que esa experiencia te haya convencido de que lo que vives, “es lo que hay”, o sea, que estás renunciando a tus sueños y proyectos. ¡Ojo! Ese es un bloqueo del ego.

Con respecto a tu planes y proyectos: ¿Crees que lo has intentado lo suficiente?

Con respecto a tu plan y proyecto: ¿Tienes pensado volver a ponerte en acción? ¿Qué medidas de corrección (reconfiguración, nuevos ajustes) crees que pueden funcionar para que esta vez logres tus metas?

¿Crees que merece la pena volver a internarlo? ¿Tienes suficiente compromiso?

SITUACIÓN 4

No sabes si quieres un cambio, no tienes plan alguno y lo único que sabes es que te sientes estancada/o, algo apática/o y con poca energía, o notas que le falta “sentido” a tu vida.

¿Te has planteado hacer algo para sentirte mejor? ¿Alguna vez te planteas hacer cambios? Digo, en serio...

**“Locura es querer que algo cambie, haciendo siempre lo mismo”.- Decía Einstein.
¿Por dónde crees que “puedes empezar” a crear una vida más estimulante?
Ideas que te gustaría llevar a cabo:**

Ahora te invito a que hagas introspección y elijas entre 1 y 10 ¿Cual dirías que es tu nivel de insatisfacción o frustración con la vida que llevas?

Autoevaluación

¿En qué situación crees que estás?

Léelas todas y reflexiona sobre cuales tu caso.

¿Cuál de las 4 situaciones define mejor lo que vives?

Situación Nº: _____

Responde a las preguntas que se te hacen en el cuadro que hayas seleccionado.

A MODO DE SÍNTESIS

En la Masterclass has visto que el nivel de conciencia atrae la vida que vas a vivir.

Si vives con alto grado de Insatisfacción/ frustración _____ atrae una realidad que contiene esa frecuencia.

Hay que elevar tu nivel de ser (de conciencia) para atraer una nueva realidad.

Si sientes gratitud y estás activa/o avanzando hacia lo que deseas crear _____
Atrae una vida con propósito, coherencia _____ y prosperidad.

- Los ejercicios están pensados para que veas, donde estás, y adonde quieres ir: lo que deseas alcanzar. La claridad es fundamental.
- También vas a comprender, gracias a esta clase, que las crisis, los problemas son tus aliados si los ves como oportunidades. Es la forma en la que la vida nos empuja a evolucionar. Por eso, tengamos el entendimiento correcto de para que vives lo que vives.
- La ley de 3 nos habla de que hay una corrección cuando sueltas, y te “vacías”: un cambio en tu percepción. Cuando te mantienes en quietud, en el punto cero, a pesar de los eventos externos, ocurre lo milagroso. Se trata de que en ese punto de centramiento y observación cuando, surge un nuevo estado interno. La tercera fuerza es de conciliación de opuestos, y hace surgir nueva versión.
- Con lo que te explico en la Masterclass y los ejercicios de este cuaderno, vas a obtener una nueva perspectiva para llevar tu vida otro nivel, más armonioso, próspero y feliz.

Si elevas tu nivel de percepción vas a destapar tu Riqueza interna (RI) que son unidades de energía sutil que se traducen en claridad, poder personal, creatividad e intuición. Se trata de acceder a una frecuencia de abundancia, que es un nuevo estado de ser.

TESTIMONIOS

Compartimos aquí algunos de los mensajes de agradecimiento que han dejado algunas de las personas que han pasado por el Programa de Transformación y han empezado a dar forma a su vida.

“El proceso me sirvió y desató una gran sincronicidad en mi vida”



Cuando inicié el programa estaba en un momento en el que había perdido a un ser querido hacía poco tiempo y sentía que debía reubicarme en mi vida. Soy terapeuta y a partir de seguir el curso con Francis, se ha activado mi potencial como comunicadora y me he puesto en marcha para hacer muchas cosas. Siento mucho agradecimiento y tengo ganas de compartir que, realmente, el proceso que seguí me sirvió 100%

Alicia Cabral

“He soltado mucha carga del pasado, y me siento más conectada conmigo”



Mi nombre es Dulieta y quiero a compartir mi experiencia después de haber trabajado con Francis. He notado cambios, incluso a nivel físico desde que comencé a aplicar lo que he ido aprendiendo y descubriendo de la mano de ella. Quiero decir, un aumento de la vitalidad, una mayor energía y me aparecieron ganas para hacer las cosas que llevaba tiempo postergando. La energía de punto cero me hace sentirme más conectada conmigo, más equilibrada y fuerte. Las emociones, que antes tardaban días en calmarse, ahora se aquietan antes. He soltado el “equipaje emocional” del pasado y ganado claridad. Aunque recientemente he salido

de una ruptura de pareja, he aplicado lo que he aprendido, y no tengo sentimientos de pena, rencor, ni apego. Y, además, me han entrado unas ganas locas de divertirme”

Dulieta Díaz

“He entendido cosas que necesitaba comprender. Esto ha hecho la diferencia”



Conocí a Francis por los vídeos que comparte en YouTube y cuando puede sumarme a uno de sus desafíos, ahí estuve. Me ha ido allanando el camino. El trabajo que he ido haciendo me ha traído tranquilidad y eso me permite sentirme más fuerte, y segura. Todos deberíamos tener el mapa para viajar por la vida sin tanto caos, y prueba- error.

Bettina Rivero

“Cuando se pone en orden la cabeza y el corazón, todo llega por añadidura”

Estaba en un momento de estancamiento, y me encontraba bastante apática. Aun así, no quería rendirme y por eso empecé el programa con Francis, que duraba tres meses. La comprensión que he ido teniendo ha hecho que, paso a paso, me haya reconciliado con la vida y por fin, recuperé mi energía y ganas. Cuando se pone en orden la cabeza y el corazón, todo llega por añadidura. Gracias, gracias.

Ana Bautista



Te agradezco que me hayas acompañado en esta Masterclass

Francis Lamadrid
Divulgadora & Mentora

NOTAS



