

INSPIRIA · BITÁCORA DE ABUNDANCIA CONSCIENTE

21 días para revisar, reordenar y reconectar con el flujo del valor



Deborah Breff · Inspiria · Diseño Interior del Ser

INTRODUCCIÓN

El dinero no es un fin, sino el mensajero visible de una energía invisible: la abundancia. La abundancia no se conquista, se recuerda. Esta bitácora es un acto de reconexión con esa verdad.

Durante estos 21 días acompañaremos el tránsito de Mercurio retrógrado (9–29 de noviembre 2025), un ciclo para revisar la mente y escuchar el alma. El dinero representa la manera en que fluye nuestra energía; la abundancia es su vibración esencial. No buscamos atraer, sino alinear.

Dedica 10–15 minutos diarios. Usa un bolígrafo que te inspire. No corrigas, no juzgues: solo observa. Vuelve al silencio antes y después de escribir. Cada día contiene una reflexión, una pregunta Inspira, una acción simbólica y una afirmación.

Semana 1 · Revisar la mente, recordar el valor

Día 1 – 9 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué parte de mí aún duda de que merece recibir?

Acción práctica: 24h sin redes ni noticias.

Afirmación: Merezco sin explicar.

Espacio para escribir:

Día 2 – 10 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué me da verdadera seguridad?

Acción práctica: Ordena tu cartera o espacio sagrado.

Afirmación: La estabilidad nace del orden interior.

Espacio para escribir:

Día 3 – 11 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué me enseñó el exceso?

Acción práctica: Haz una lista de lo que ya es suficiente.

Afirmación: Tengo lo necesario y más.

Espacio para escribir:

Día 4 – 12 nov

Pregunta Inspiria: ¿Cuáles son mis creencias sobre el dinero?

Acción práctica: Lee despacio cada frase del listado en el Anexo 1. Marca con un ★ las que resuenen contigo o despierten incomodidad. Elige 8 y escríbelas a mano. Frente a una vela blanca o morada, léelas y repite: “Te reconozco y te libero. Ya no necesito protegerme de ti.” Quémalas con gratitud. Cierra el ejercicio escribiendo tres **nuevas afirmaciones** opuestas a las que soltaste. Los nuevos paradigmas los puedes ver en el Anexo 2. Si tienes otras que no están en esa lista, eres libre de integrarlas.

Espacio para escribir:

Día 5 – 13 nov

Pregunta Inspiria: ¿Dónde me cuesta recibir ayuda o placer?

Acción práctica: Acepta un gesto sin justificarte.

Afirmación: Recibo con gratitud y sin culpa.

Espacio para escribir:

Día 6 – 14 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué relación tengo con el dar y el recibir?

Acción práctica: Dona algo simbólico (ropa, libro, alimento).

Afirmación: Dar y recibir son el mismo acto de amor.

Espacio para escribir: _____

Día 7 – 15 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué emoción quiero transformar en gratitud?

Acción práctica: Medita con vela blanca.

Afirmación: Transformo miedo en confianza.

Cómo usar el Mapa Inspiria de Transmutación Emocional (Anexo 3)

“El cuerpo también reza. Las manos son su lenguaje.”

El Anexo 3 – Mapa Inspiria de Transmutación Emocional hacia la Gratitud se encuentra al final del documento. Utilízalo como referencia para realizar el ejercicio completo y comprender las emociones que pueden ser transformadas mediante la gratitud.

El **Anexo 3 – Mapa Inspiria de Transmutación Emocional hacia la Gratitud** es una guía complementaria para quienes deseen profundizar en esta práctica. Cada emoción humana encierra un movimiento energético: cuando se reconoce y se canaliza con conciencia, se transforma en sabiduría.

En la tabla encontrarás:

- **La emoción** que puede estar activa.
- **La tríada de transformación (Sombra → Don → Siddhi)**, que muestra el camino interior desde la contracción hasta la expansión.
- **El valor universal** que despierta esa emoción cuando es comprendida.
- **La frase Inspiria**, una afirmación para integrar la nueva vibración.

- **El Mudra Inspiria**, un gesto de las manos que ayuda a sellar y encarnar esa energía en el cuerpo.

Cómo usar los mudras

- Después de identificar tu emoción y reflexionar con la frase Inspiria, **realiza el mudra correspondiente**.
- Coloca las manos en la postura indicada y **respira conscientemente durante 3 a 5 minutos**.
- Siente que con cada inhalación recibes comprensión, y con cada exhalación entregas lo que pesa.
- Mantén la atención en el corazón o en la zona del cuerpo donde sientas movimiento energético.
- Al finalizar, une las palmas frente al pecho y di en voz baja:

“Gracias. Me transformo desde la conciencia.”

Si deseas practicar la contemplación emocional

Puedes elegir una emoción de la tabla cada día, o cuando la vida te la presente. Lee su descripción, adopta el mudra, y deja que el silencio te enseñe lo que las palabras no alcanzan. Este ejercicio convierte la emoción en maestra y la gratitud en camino.

Espacio para escribir:

Semana 2 · Transformar la energía, limpiar los excesos

Día 8 – 16 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué gasto energético me agota sin sentido?

Acción práctica: Evalúa tus rutinas; elimina una.

Afirmación: Elijo usar mi energía con conciencia.

Espacio para escribir:

Día 9 – 17 nov

Pregunta Inspiria: ¿A qué le sigo entregando poder?

Acción práctica: Rompe un papel con tus miedos escritos.

Afirmación: Mi poder regresa a mí.

Espacio para escribir:

Día 10 – 18 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué creencia heredada sobre el dinero no es mía?

Acción práctica: Escribe su origen y agradece su lección.

Afirmación: Elijo creer en la abundancia natural.

(Si deseas profundizar y explorar una lista más completa de creencias limitantes sobre el dinero, consulta el **Anexo 1 – Ejercicio de Liberación: Creencias sobre el Dinero y el Valor Personal**, donde encontrarás ejemplos detallados y afirmaciones de reprogramación.)

Espacio para escribir:

Día 11 – 19 nov

Pregunta Inspiria: ¿Dónde resisto el cambio?

Acción práctica: Practica una hora sin control: deja que el día fluya.

Afirmación: Confío en el proceso.

Espacio para escribir:

Día 12 – 20 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué nueva relación quiero crear con la abundancia?

Acción práctica: Escribe tu declaración de abundancia y guárdala.

Afirmación: Mi abundancia nace del amor, no del miedo.

Espacio para escribir:

Día 13 – 21 nov

Pregunta Inspiria: ¿Cómo puedo sostener el nuevo orden interior?

Acción práctica: Limpia tu altar y añade un símbolo de prosperidad.

Afirmación: Mi espacio refleja mi equilibrio.

Espacio para escribir:

Día 14 – 22 nov

Pregunta Inspira: ¿Qué visión me inspira a crecer sin exceso?

Acción práctica: Tu *Mandala de Abundancia*. Crea tu propio mandala: una estrella de seis puntas del tamaño, color y forma que elijas. No es un vision board, sino una obra personal donde plasmas tu energía de equilibrio y expansión. Usa trazos, palabras, símbolos, ondas o colores que representen cómo sientes la abundancia cuando estás en coherencia contigo. Este mandala es una creación viva: puedes colgarlo, tenerlo en tu altar o dejarlo donde te recuerde tu centro.

(Consulta el **Anexo 4 – Mandala Inspira de Abundancia Consciente** para realizar la práctica completa y utilizar la plantilla de la estrella de seis puntas.)

Afirmación: Expando mi luz con sabiduría.

Espacio para escribir:

Semana 3 · Encarnar la abundancia y agradecer

Día 15 – 23 nov

Pregunta Inspira: ¿Cómo puedo expresar mi gratitud hoy?

Acción práctica: Escribe tres agradecimientos y compártelos.

Afirmación: Agradecer abre todos los caminos.

Espacio para escribir:

Día 16 – 24 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué deseo ofrecer al mundo desde mi abundancia interior?

Acción práctica: Escribe tres actos de servicio.

Afirmación: Mi propósito genera valor.

Espacio para escribir:

Día 17 – 25 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué estructura necesito para sostener mi bienestar?

Acción práctica: Crea una rutina simple de autocuidado.

Afirmación: Mi disciplina es un acto de amor.

Espacio para escribir:

Día 18 – 26 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué tentación de exceso quiero evitar?

Acción práctica: No compres nada innecesario por 24h.

Afirmación: Soy libre de la urgencia.

Espacio para escribir:

Nota editorial Inspiria: Antes de cerrar este ciclo, dedica un momento a realizar la **Auditoría Inspiria de la Abundancia** (ver **Anexo 5**). Esta guía te acompañará a revisar y equilibrar tu relación con la energía material — no desde la carencia, sino desde el orden interior. El dinero y los recursos reflejan cómo se mueve tu vitalidad en el mundo; ponerlos en coherencia es también un acto espiritual. Realízala entre los días 27 y 29 de noviembre, como práctica de cierre y gratitud por lo vivido.

Día 19 – 27 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué me impide sentir plenitud hoy?

Acción práctica: Limpieza de objetos rotos o inútiles.

Afirmación: Cierro lo que ya cumplió su ciclo.

Espacio para escribir:

Día 20 – 28 nov

Pregunta Inspiria: ¿Qué nuevo comienzo deseo manifestar?

Acción práctica: Enciende una vela dorada y escribe 'Estoy lista para recibir'.

Afirmación: La vida confía en mí.

- **Espacio para escribir:**

Día 21 – 29 nov

Pregunta Inspira: ¿Qué he aprendido sobre mí y el valor?

Acción práctica: Escribe tu síntesis final y agradece.

Afirmación: Soy abundancia encarnada.

(Si aún no lo has hecho, consulta el Anexo 5 para completar la Auditoría Inspira de la Abundancia.)

Espacio para escribir:

CIERRE DEL CICLO

La abundancia no se persigue; se vive porque somos abundancia. He revisado mi historia, y ahora mi energía está lista para crear desde el amor. Visualiza una luz dorada en tu plexo solar que se expande hasta envolver tu entorno. Repite: 'Soy abundancia encarnada. Todo fluye desde mi centro.'

Firma: _____ Fecha: _____ Palabra clave: _____

Conclusión Inspiria

Mercurio retrógrado y el arte de volver al orden interior

Durante este tránsito de Mercurio retrógrado aprendimos que la verdadera abundancia no es una meta ni una promesa futura: es un **estado de coherencia** entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

En estos 21 días, cada ejercicio fue un espejo que nos devolvió una imagen más nítida de nuestra relación con el valor, el tiempo y el propósito.

Mercurio —el mensajero— nos invitó a detener la prisa, revisar lo que habíamos acumulado y depurar el ruido de lo innecesario. Nos mostró que el dinero, los objetos y las palabras son solo **vehículos de energía**, y que cuando esa energía se estanca, la vida pierde su ritmo natural. Por eso, más que “arreglar” algo fuera, el llamado fue a **reordenar el interior**: pensamientos, emociones, espacios y vínculos.

Cada limpieza, cada reflexión, cada mandala trazado, fue un acto de reconexión con el flujo universal. Al poner orden, abrimos espacio. Al agradecer, activamos el circuito de la vida que devuelve multiplicado lo que se ofrece con consciencia. *El verdadero progreso ocurre cuando el alma y la materia vibran al mismo compás.*

Mercurio retrógrado no fue un obstáculo, sino un maestro que nos enseñó a **escuchar el silencio entre las palabras, a mirar lo invisible entre los números y a sentir lo esencial entre las rutinas**. Nos recordó que la mente, bien usada, puede ser un puente entre el espíritu y la acción.

Ahora, al cerrar este ciclo, cada persona puede mirar su propia vida con una mirada nueva: más ordenada, más liviana, más consciente. Hemos comprendido que la abundancia no se persigue: **se cultiva desde el orden y la gratitud.**

Que este cierre marque el comienzo de una nueva comunicación con la vida: clara, honesta, amorosa y en p

Bitácora de Abundancia Consciente – Inspiria

Mercurio Retrógrado · Noviembre 2025

© Inspiria · Diseño Interior del Ser

ANEXO 1 • EJERCICIO DE LIBERACIÓN: CREENCIAS SOBRE EL DINERO

“Creencias sobre el dinero y el valor personal”

“El dinero no es un fin. Es la forma visible que adopta la energía cuando decides reconocerte valiosa.”

Durante este Mercurio retrógrado, especialmente en el Día 4, la mente se abre a revisar los pensamientos que limitan la abundancia. En este anexo encontrarás una lista de creencias que suelen habitar el inconsciente colectivo y que distorsionan el flujo natural del valor. No son verdades; son huellas que un día sirvieron para sobrevivir, pero que hoy pueden soltarse con amor.

Instrucción Inspira

1. Lee despacio cada frase del listado siguiente.
2. Marca con un ★ las que resuenen contigo o despierten incomodidad.
3. Elige siete y escríbelas a mano.
4. Frente a una vela blanca o dorada, léelas y repite:

“Te reconozco y te libero. Ya no necesito protegerme de ti.”

1. Quémalas con gratitud.
2. Cierra el ejercicio escribiendo tres **nuevas afirmaciones** opuestas a las que soltaste.

Ejemplo de reescritura

- “El dinero es sucio” → “El dinero es energía limpia y bendecida que me permite crear belleza.”
- “Soy botarata con el dinero” → “Honro el dinero como un recurso sagrado y lo uso con alegría y propósito.”
- “No merezco recibir” → “Recibo con gratitud, porque mi valor interior sostiene la abundancia que manifiesto.”

Creencias de escasez

- No hay suficiente dinero para todos.
- Ganar dinero es difícil.
- Solo los afortunados prosperan.
- Si no trabajo sin parar, no merezco recibir.
- El dinero se me escapa como agua.
- Siempre me falta algo.
- Es peligroso tener mucho.
- Si gano, alguien más pierde.
- Si tengo, tendré que pagar un precio alto.
- El dinero se acaba rápido.
- No puedo vivir de lo que amo.

- La abundancia es inconstante.
- Si descanso, perderé ingresos.
- La estabilidad es imposible para mí.
- Nací con mala suerte económica.

Creencias de culpa y miedo

- Desear dinero me hace egoísta.
- Es malo amar el dinero.
- El dinero contamina la espiritualidad.
- El dinero es sucio.
- El dinero cambia a las personas.
- Los ricos son corruptos o superficiales.
- Tener dinero me alejará de mi familia.
- Si gano más que mis padres, los deshonro.
- Si prospero, atraeré envidia o rechazo.
- Si tengo éxito, me quedaré sola.
- Si gano más, tendré más responsabilidades.
- Cuanto más dinero, más problemas.
- El dinero corrompe.
- Si tengo más, alguien me lo quitará.
- Es peligroso hablar de dinero.
- Si prospero, perderé mi humildad.
- El dinero me haría arrogante.

Creencias de indignidad

- No merezco recibir.
- No soy buena administrando.
- No sé ganar dinero.
- No soy capaz de mantenerlo.
- No tengo talento suficiente para prosperar.
- No estoy preparada para manejar abundancia.
- No merezco tanto.
- No soy merecedora de éxito.
- El dinero no me quiere.
- No confío en mí con el dinero.
- No nací para ser rica.
- Es tarde para empezar.
- No valgo lo suficiente para cobrar bien.
- No sé poner precio a mi trabajo.
- Siempre dependo de otros económicamente.
- Nunca saldré de mis deudas.

Creencias de descontrol o vergüenza

- Soy botarata con el dinero.
- No sé ahorrar.
- No me gusta mirar mis cuentas.
- El dinero se va sin saber cómo.
- Gasto por ansiedad.
- Me da vergüenza cobrar.
- Me da pena hablar de mis finanzas.
- Me avergüenza desear más.
- Me da culpa disfrutar lo que gano.
- Me cuesta recibir regalos o ayuda.
- El dinero me da miedo.
- Cuando tengo, me lo gasto rápido.
- El dinero solo sirve para pagar deudas.
- No puedo tener dinero y libertad al mismo tiempo.
- Si gano más, me volveré una persona distinta.
- No soy buena tomando decisiones financieras.

Creencias de destino o resignación

- Nací para sobrevivir, no para prosperar.
- El dinero no es espiritual.
- No es mi destino tener riqueza.
- Las mujeres deben depender de su pareja.
- En mi país no se puede prosperar.
- La economía siempre está en mi contra.
- Es imposible vivir bien haciendo lo que amo.
- La abundancia no es para gente como yo.
- La suerte no está de mi lado.
- No hay salida para mi situación económica.
- El dinero siempre llega tarde.

Ejercicio final de reescritura

Elige **tres creencias** que te dolieron al leer.

Escribe la versión sanada, por ejemplo:

- “El dinero es sucio” → “El dinero es energía limpia, neutra y disponible para el bien.”
- “Soy botarata con el dinero” → “Uso el dinero con consciencia, placer y propósito.”
- “No merezco recibir” → “Recibo con gratitud porque soy parte del flujo infinito de la vida.”

Repite tres veces con la mano sobre el corazón: **“Todo lo que creí sobre el dinero que no honra mi luz, lo suelto ahora.”**

ANEXO 2. NUEVO PARADIGMA MENTAL · REESCRITURA INSPIRIA

“Cada pensamiento limitante fue una forma de protegerte. Hoy, tu conciencia elige crear desde la confianza.”



CREENCIAS DE ESCASEZ → NUEVO CÓDIGO DE ABUNDANCIA

- **No hay suficiente dinero para todos.** → *El universo es generoso y la prosperidad se multiplica cuando comparto valor.*
- **Ganar dinero es difícil.** → *Ganar dinero es natural cuando sirvo con amor y coherencia.*
- **Solo los afortunados prosperan.** → *La verdadera suerte es estar alineada con mi propósito.*
- **Si no trabajo sin parar, no merezco recibir.** → *Recibir también es un acto sagrado de equilibrio y descanso.*
- **El dinero se me escapa como agua.** → *El dinero fluye con facilidad y regresa multiplicado en armonía.*
- **Siempre me falta algo.** → *Siempre tengo lo necesario y más; vivo en plenitud.*
- **Es peligroso tener mucho.** → *Cuanto más tengo, más bien puedo generar.*
- **Si gano, alguien más pierde.** → *Mi abundancia inspira y expande la de los demás.*
- **Si tengo, tendré que pagar un precio alto.** → *Recibir abundancia es ligero y sin culpa; todo está en equilibrio.*
- **El dinero se acaba rápido.** → *El dinero se renueva constantemente porque sé cuidarlo y dirigirlo.*
- **No puedo vivir de lo que amo.** → *Vivir de lo que amo es mi derecho natural y mi mayor contribución.*
- **La abundancia es inconstante.** → *La abundancia es constante porque nace de mi estado interior.*
- **Si descanso, perderé ingresos.** → *El descanso regenera mi energía y potencia mi prosperidad.*
- **La estabilidad es imposible para mí.** → *Estoy enraizada en la seguridad y el flujo de la vida.*
- **Nací con mala suerte económica.** → *Nací con el don de crear nuevas realidades y prosperar con conciencia.*



CREENCIAS DE CULPA Y MIEDO → NUEVO CÓDIGO DE PUREZA Y CONFIANZA

- **Desear dinero me hace egoísta.** → *Desear bienestar es desear expansión y vida.*

- **Es malo amar el dinero.** → *Amar el dinero es honrar la energía del intercambio justo.*
- **El dinero contamina la espiritualidad.** → *El dinero es espiritual cuando lo uso con conciencia y servicio.*
- **El dinero es sucio.** → *El dinero es energía limpia, neutra y disponible para el bien.*
- **El dinero cambia a las personas.** → *El dinero revela lo que ya somos; en mí despierta generosidad.*
- **Los ricos son corruptos o superficiales.** → *La riqueza auténtica florece desde la integridad.*
- **Tener dinero me alejará de mi familia.** → *Mi prosperidad bendice a los que amo.*
- **Si gano más que mis padres, los deshonro.** → *Honro su historia al elevar mi conciencia y abrir caminos nuevos.*
- **Si prospero, atraeré envidia o rechazo.** → *Mi éxito inspira y eleva a quien me rodea.*
- **Si tengo éxito, me quedaré sola.** → *Mi éxito atrae relaciones auténticas y en sintonía con mi alma.*
- **Si gano más, tendré más responsabilidades.** → *Acojo mis responsabilidades con gracia y equilibrio.*
- **Cuanto más dinero, más problemas.** → *Cuanto más dinero, más posibilidades de servir y crear belleza.*
- **El dinero corrompe.** → *El amor y la conciencia purifican todo lo que tocan, también el dinero.*
- **Si tengo más, alguien me lo quitará.** → *El dinero que llega a mí está seguro en mis manos sabias.*
- **Es peligroso hablar de dinero.** → *Hablar del dinero con amor lo normaliza y lo sana.*
- **Si prospero, perderé mi humildad.** → *Mi prosperidad se sostiene sobre la humildad y el agradecimiento.*
- **El dinero me haría arrogante.** → *El dinero me enseña respeto, gratitud y equilibrio.*



CREENCIAS DE INDIGNIDAD → NUEVO CÓDIGO DE MERECEIMIENTO

- **No merezco recibir.** → *Recibo con gratitud porque soy parte del flujo infinito de la vida.*
- **No soy buena administrando.** → *Aprendo cada día a cuidar mis recursos con claridad y amor.*
- **No sé ganar dinero.** → *Sé crear valor y el dinero reconoce mi talento.*
- **No soy capaz de mantenerlo.** → *Sostengo la abundancia con sabiduría y serenidad.*

- **No tengo talento suficiente para prosperar.** → *Mi talento florece cuando lo comparto con confianza.*
- **No estoy preparada para manejar abundancia.** → *Estoy lista para recibir y gestionar con madurez y alegría.*
- **No merezco tanto.** → *Merezco lo que vibra con mi verdad y contribuye al bien mayor.*
- **No soy merecedora de éxito.** → *El éxito es mi estado natural cuando vivo en coherencia.*
- **El dinero no me quiere.** → *El dinero me busca porque reflejo su frecuencia de orden y gratitud.*
- **No confío en mí con el dinero.** → *Confío en mi sabiduría para usar el dinero de forma consciente.*
- **No nací para ser rica.** → *Nací para ser abundante, libre y creativa.*
- **Es tarde para empezar.** → *Siempre es tiempo de comenzar de nuevo desde la conciencia.*
- **No valgo lo suficiente para cobrar bien.** → *Mi valor no se mide en cifras, pero se refleja en ellas.*
- **No sé poner precio a mi trabajo.** → *Pongo valor justo a lo que ofrezco, con amor y respeto por mí misma.*
- **Siempre dependo de otros económicamente.** → *Puedo sostenerme con mis dones y crear nuevas fuentes de ingreso.*
- **Nunca saldré de mis deudas.** → *Cada pago que realizo libera energía y me acerca a la libertad.*



CREENCIAS DE DESCONTROL O VERGÜENZA → NUEVO CÓDIGO DE SOBERANÍA Y LIGEREZA

- **Soy botarata con el dinero.** → *Uso el dinero con consciencia, placer y propósito.*
- **No sé ahorrar.** → *Sé equilibrar entre disfrutar, guardar y multiplicar.*
- **No me gusta mirar mis cuentas.** → *Observar mi economía me da poder y claridad.*
- **El dinero se va sin saber cómo.** → *Soy consciente de mis flujos y los dirijo con amor.*
- **Gasto por ansiedad.** → *Elijo la calma antes de cada decisión financiera.*
- **Me da vergüenza cobrar.** → *Cobrar con dignidad honra el valor de mi energía y mi tiempo.*
- **Me da pena hablar de mis finanzas.** → *Hablar del dinero es hablar de responsabilidad y amor propio.*
- **Me avergüenza desear más.** → *Desear más es desear expansión y evolución.*
- **Me da culpa disfrutar lo que gano.** → *Disfrutar lo que gano honra la energía que puse en crearlo.*

- **Me cuesta recibir regalos o ayuda.** → *Recibir es parte del equilibrio universal del dar.*
- **El dinero me da miedo.** → *El dinero me respeta y yo respeto su energía.*
- **Cuando tengo, me lo gasto rápido.** → *Administro mi abundancia con gozo y consciencia.*
- **El dinero solo sirve para pagar deudas.** → *El dinero también sirve para crear, sanar y celebrar.*
- **No puedo tener dinero y libertad al mismo tiempo.** → *Mi libertad y mi abundancia se nutren mutuamente.*
- **Si gano más, me volveré una persona distinta.** → *Mi esencia es firme; la abundancia solo amplifica mi luz.*
- **No soy buena tomando decisiones financieras.** → *Escucho mi intuición y tomo decisiones sabias y equilibradas.*



CREENCIAS DE DESTINO O RESIGNACIÓN → NUEVO CÓDIGO DE CREACIÓN CONSCIENTE

- **Nací para sobrevivir, no para prosperar.** → *Nací para prosperar y vivir con propósito y gozo.*
- **El dinero no es espiritual.** → *El dinero es una extensión del espíritu en acción.*
- **No es mi destino tener riqueza.** → *Mi destino es vivir en plenitud y contribuir con amor.*
- **Las mujeres deben depender de su pareja.** → *Las mujeres son fuentes de creación, autonomía y abundancia.*
- **En mi país no se puede prosperar.** → *Mi prosperidad no depende del lugar, sino de mi vibración.*
- **La economía siempre está en mi contra.** → *Yo creo mi propia economía desde la confianza y el orden.*
- **Es imposible vivir bien haciendo lo que amo.** → *Lo que amo es precisamente el camino hacia mi prosperidad.*
- **La abundancia no es para gente como yo.** → *La abundancia es para todos los que la reconocen como suya.*
- **La suerte no está de mi lado.** → *Yo creo mi suerte con mis pensamientos y mis acciones conscientes.*
- **No hay salida para mi situación económica.** → *Siempre hay caminos nuevos cuando confío en la vida.*
- **El dinero siempre llega tarde.** → *El dinero llega en el momento perfecto y con sincronía divina.*



“La mente crea la forma. Cuando eliges pensamientos que honran tu valor, el universo responde en la misma frecuencia.”

ANEXO 3 – MAPA INSPIRIA DE TRANSMUTACIÓN EMOCIONAL HACIA LA GRATITUD

ACTIVACIÓN DE LA GRATITUD

Pregunta Inspiria: ¿Qué emoción quiero transformar en gratitud?

Acción práctica: Medita con una vela blanca.

Afirmación: Transformo miedo en confianza.

Hoy entramos al corazón del proceso: la vibración de la gratitud. La gratitud no es solo un pensamiento amable: es una frecuencia que transmuta las emociones densas en energía luminosa. Cuando agradeces, tu mirada se suaviza, tu cuerpo se relaja y el alma recuerda que todo tuvo sentido. “La gratitud no borra lo vivido; lo ilumina.”

Ejercicio Inspiria — Transformar en Gratitud

- 1 Prepara el espacio: Enciende una vela blanca, símbolo de pureza y claridad. Respira tres veces con la intención de abrir tu corazón.
- 2 Reconoce la emoción. Cierra los ojos y pregúntate: ¿Qué emoción me pide ser reconocida hoy?” Escribe su nombre en tu Bitácora. (Si necesitas inspiración o guía para comprender qué valor despierta cada emoción, consulta Mapa Inspiria de Transmutación Emocional en este anexo.
- 3 Agradece la lección. Coloca las manos sobre tu pecho y di en voz alta: “Gracias, porque incluso esta emoción me ha servido para crecer.” Permite que la gratitud suavice lo que antes pesaba.
- 4 Medita unos minutos. Observa la llama de la vela. Visualiza cómo esa luz representa tu conciencia. Cada respiración disuelve la densidad y enciende la confianza.



Cierre Inspiria

Escribe tres frases de agradecimiento libre en tu Bitácora: Agradezco por _____. Agradezco por _____. Agradezco por _____. Lee en voz alta tu afirmación del día: “Transformo miedo en confianza.” Siente cómo la gratitud abre espacio dentro de ti. Nada falta cuando agradeces; todo se ordena cuando bendices.

Este mapa acompaña la práctica del Día 7 – Activación de la Gratitud. Su propósito es ayudarte a reconocer, comprender y transformar las emociones de baja frecuencia en estados de gratitud, confianza y amor. Cada emoción es una puerta hacia un valor universal, un aprendizaje y una expansión interior.

Emoción / Estado	Tríada de Transformación (Sombra → Don → Siddhi)	Valor Universal que Despierta	Frase Inspira	Mudra Inspira
Vergüenza	Opresión → Transmutación → Transfiguración	Humildad / Autoaceptación	Acepto mi historia como semilla de mi luz.	Apan Vayu Mudra
Culpa	Deshonra → Gracia → Santidad	Perdón / Integridad	Me perdono y transformo la culpa en belleza.	Anjali Mudra
Apatía	Mitad → Compromiso → Devoción	Responsabilidad / Esperanza	Mi compromiso reaviva mi propósito.	Hakini Mudra
Tristeza / Dolor	Turbulencia → Humanidad → Compasión	Amor / Empatía	Honro mi dolor como un acto de amor.	Lotus Mudra
Miedo	Inseguridad → Sabiduría → Realización	Confianza / Fe	Transformo miedo en comprensión.	Jnana Mudra
Deseo / Apego	Deseo → Ligereza → Raptor Divino	Libertad / Creatividad	Deseo sin apego, gozo sin posesión.	Kali Mudra
Ira	Reacción → Revolución →	Valentía / Justicia	Transformo mi fuego en acción	Shiva Linga Mudra

	Renacimiento		consciente.	
Orgullo	Arrogancia → Liderazgo → Humildad	Servicio / Verdad	Guío con ejemplo, no con imposición.	Dhyana Mudra
Coraje / Superación	Propósito → Totalidad → Inmortalidad	Voluntad / Fe	Vivo con propósito y valentía.	Garuda Mudra
Neutralidad / Calma	Estrés → Quietud → Realización	Paz / Presencia	En la quietud, todo se ordena.	Ksepana Mudra
Voluntad / Determinación	Inercia → Determinación → Invencibilidad	Perseverancia / Claridad	Mi enfoque crea realidad.	Surya Mudra
Aceptación	Densidad → Magnetismo → Florescencia	Tolerancia / Amor	Acepto todo como parte de mi florecer.	Hridaya Mudra
Razonamiento / Comprensión	Sordera → Perspicacia → Iluminación	Sabiduría / Discernimiento	Escucho la verdad más allá del ruido.	Hakini Mudra
Amor	Auto-obsesión → Naturalidad → Honor	Amor / Compasión	Mi naturaleza es amar sin condición.	Anahata Mudra
Gratitud / Alegría	Víctima → Libertad → Libertad Divina	Gratitud / Gozo	La alegría es mi oración constante.	Lotus Invertido

Paz	Superficialidad → Presencia → Divinidad	Paz / Claridad	Estoy presente, y en ello soy completa.	Namaskara Mudra
Unidad / Iluminación	Entropía → Frescura → Sinceridad	Verdad / Unidad	Soy luz sin forma; soy totalidad.	Kundalini Mudra

Reflexión final Inspiria: El cuerpo siente, la mente interpreta y el alma agradece. Cuando transformas una emoción en gratitud, despiertas la conciencia de tu verdadera naturaleza: libre, amorosa y abundante.

ANEXO 4 – MANDALA INSPIRIA DE ABUNDANCIA CONSCIENTE

La geometría del seis: equilibrio entre todas las fuerzas del ser

1. Propósito

El Mandala Inspiria está inspirado en la estrella de seis puntas, figura de la geometría sagrada que expresa la unión de los opuestos y la armonía universal. No pertenece a una religión ni a una cultura específica; es la arquitectura natural del equilibrio. Este ejercicio está abierto a toda persona que desee reconectarse con su centro y vivir la abundancia como estado de coherencia.

1. Geometría del seis

El número 6 simboliza la frecuencia natural del orden y la eficiencia. Es el patrón que aparece cuando la vida se organiza sin desperdicio: en los panales de las abejas, los cristales de nieve, la estructura del carbono y la tormenta hexagonal de Saturno. Seis direcciones sostienen todo espacio: arriba, abajo, delante, detrás, izquierda y derecha. En su centro —el séptimo punto invisible— habita la conciencia de la Gratitude, el eje que mantiene unidas todas las fuerzas.

El seis es la firma matemática de la abundancia: equilibrio en movimiento.

3. Los Ejes Inspiria de Abundancia

Eje Inspiria	Casas Zodiacales	Esencia	Palabra Clave
Ser y Reflejo	I ↔ VII	Si no sabes quién eres y no te aceptas, no puedes vincularte desde la armonía. Aprender a compartir la identidad sin perder la esencia.	Presencia
Valor y Entrega	II ↔ VIII	Reconocer el propio valor y la capacidad de sostenerse. Relación con el	Flujo

		dinero, los recursos y los talentos puestos al servicio del crecimiento.	
Pensamiento y Visión	III ↔ IX	La abundancia del pensamiento compartido. Comunicación, comunidad, estudios, filosofía de vida y la maestría de hacer de lo cotidiano sabiduría.	Sabiduría
Raíces y Propósito	IV ↔ X	Sentirse en casa en el propósito. Las raíces emocionales determinan la fuerza del legado personal y profesional.	Estabilidad
Creación y Contribución	V ↔ XI	La abundancia del dar con alegría. Fuego creativo que inspira al entorno y deja huella.	Expansión
Servicio y Trascendencia	VI ↔ XII	Cuidar el cuerpo, los hábitos y las rutinas conscientes. Servir,	Unidad

		descansar y confiar: espiritualidad encarnada.	
--	--	---	--

4. Cómo realizar el Mandala Inspiria

1 Busca un espacio tranquilo y luminoso. Adopta una postura cómoda, con papel o cartulina, lápices y colores. 2 Dibuja una estrella de seis puntas (dos triángulos equiláteros entrelazados). 3 Escribe en cada punta el nombre de los ejes y su palabra clave: Presencia, Flujo, Sabiduría, Estabilidad, Expansión y Unidad. 4 Dentro de cada sección, anota frases, símbolos o colores que representen cómo vives esa forma de abundancia. 5 En el centro, escribe tu palabra raíz —la vibración que une todas las demás (por ejemplo: Gratitude, Vida, Armonía). 6 Contempla el conjunto en silencio. Respira profundo y repite: “Soy abundancia viva. Todo lo que agradezco, florece.”

5. Neurociencia Inspiria

El trazado, el color, la palabra y la contemplación activan simultáneamente ambos hemisferios cerebrales y el sistema límbico, generando coherencia cardíaca y calma mental. Dibujar activa la creatividad; escribir ordena el pensamiento; colorear despierta emoción y memoria; contemplar integra la experiencia. Así, el mandala no solo representa equilibrio: lo instala neurológicamente. El cerebro aprende la frecuencia de la gratitud y la suficiencia.

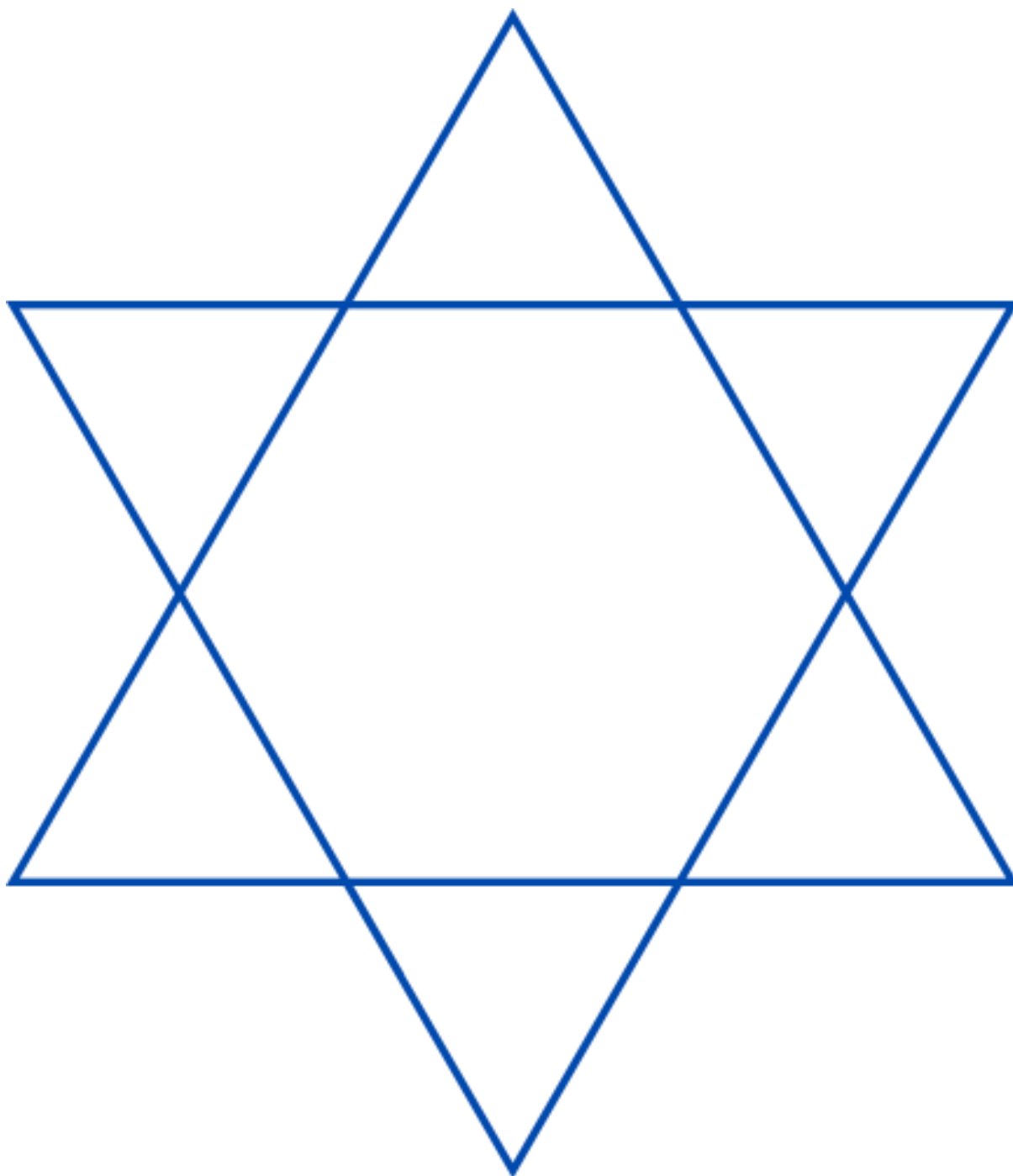
6. Activación

Coloca el mandala en un lugar visible durante 21 días. Obsérvalo cada mañana unos segundos y repite: “Hoy vivo en equilibrio. Doy, recibo y agradezco en la misma medida.”

7. Cierre Inspiria

El hexagrama es la geometría del equilibrio divino. Su estructura perfecta no separa lo humano de lo sagrado: los une. Trazar el mandala es recordar la ley más simple del universo: la abundancia es el orden natural cuando se vive en coherencia.

**MANDALA DE ABUNDANCIA ESTRELLA DE 6 PUNTAS.
INSPIRIA - DISEÑO INTERIOR DEL SER.**



ANEXO 5– AUDORÍA INSPIRIA DE LA ABUNDANCIA

Guía práctica de equilibrio financiero y energético.

Duración sugerida: 27–29 noviembre 2025

Introducción

Esta guía complementaria forma parte de la fase final de noviembre del programa 60 Días de Alineación – Inspiria. Su propósito es ayudarte a revisar y reordenar tu relación con la energía material y los recursos que sostienen tu vida. No se trata solo de dinero, sino de equilibrio, orden y claridad. El dinero refleja cómo fluye tu energía en el mundo físico; ponerlo en orden es también un acto espiritual.

Paso 1 — Preparación energética

Antes de comenzar, realiza el Ejercicio del Vaso de Agua Intencionada (adaptado del Método Silva):

1. Por la noche, llena un vaso de agua y tómalolo con ambas manos.
2. Cierra los ojos y dirige la mirada hacia arriba mientras repites mentalmente: “Esto es todo lo que necesito para cambiar la creencia _____ sobre el dinero.”
3. Bebe la mitad del agua con esa intención.
4. Deja el resto en tu mesita y duerme.
5. Al despertar, bebe el agua restante y repite la afirmación.

Permite que los pensamientos o sensaciones del día te muestren la nueva percepción.

Paso 2 — Auditoría consciente

Toma tu cuaderno o abre una hoja nueva y escribe sin juicio ni emoción. Observa tus números como energía que se mueve. Lo que ves no te define: solo te orienta.

ACTIVOS (energía que posees o te respalda):

- Plan de pensiones o jubilación
- Seguro de vida
- Inversiones (corto y largo plazo)
- Bienes raíces
- Acciones y bonos
- Negocios o emprendimientos
- Certificados o fondos de inversión

- Arte, joyería o coleccionables
- Vivienda (valor actual)
- Ahorros y dinero líquido
- Auto o transporte (valor actual)
- Otras inversiones o recursos

DEUDAS (energía que aún devuelve equilibrio):

- Hipoteca o préstamo de vivienda
- Tarjetas de crédito
- Préstamos personales o bancarios
- Financiamiento de automóvil
- Cuentas o gastos pendientes
- Otras deudas

Calcula tu Valor Neto: resta el total de tus deudas del total de tus activos.

Valor Neto = Activos – Deudas. No es un número de orgullo ni de miedo, sino un termómetro de realidad.

Paso 3 — Reflexión Inspiria

Reflexiona y escribe en tu diario:

- ¿Qué me revela esta información sobre mi relación con la abundancia?
- ¿Dónde estoy acumulando energía estancada?
- ¿Dónde estoy dejando escapar energía (fugas, gastos, deudas)?
- ¿Qué puedo simplificar, cerrar o transformar para sentir equilibrio?

Paso 4 — Plan de acción consciente

Diseña un plan de equilibrio financiero y energético con tres pasos simples:

1. Reducir: elimina lo innecesario o lo que drena energía.
2. Reestructurar: reorganiza tus gastos e inversiones hacia coherencia con tu propósito.
3. Reactivar: busca una forma creativa de hacer circular energía (nuevos proyectos, colaboraciones, talentos dormidos).

Recuerda: La abundancia no se gana, se ordena. Y el orden interior es el lenguaje del espíritu en la materia.

Notas personales