



Diseña un Legado con Sentido

WORKBOOK

¡BIENVENIDA, BIENVENIDO!

Este workbook nace del deseo de ayudarte a ordenar lo importante, no solo lo material, sino lo emocional y lo simbólico. Aquí no se trata de despedidas, sino de sembrar presencia y amor duradero, aún cuando ya no estemos.

Agradecemos tu valentía por abrir este cuaderno. Cada página es una oportunidad para mirar hacia adentro, cerrar ciclos con paz y dejar huellas que hablen de ti, con claridad y sentido.

Herencia en Paz es una guía práctica para acompañarte a planear con conciencia lo que quieres dejar como legado.

Su propósito es ayudarte a:

- Reflexionar sobre quién eres hoy y qué deseas que permanezca.
- Organizar tus asuntos personales, emocionales y patrimoniales.
- Abrir conversaciones valientes y necesarias con tus seres queridos.
- Dejar instrucciones claras y mensajes de amor.
- Transformar el miedo a hablar de la muerte en una oportunidad de vida.

Ojo: Este no es un trámite, es un acto de conciencia y de amor.

“Cuando dejamos un legado consciente, no solo heredamos cosas, heredamos paz”

¿Para quién estás creando este legado?

Fase 1. Explorar el momento presente

Reflexiona sobre quién eres hoy y lo que valoras profundamente.

Responde:

¿Qué es lo más importante para ti hoy?

¿Qué cosas te gustaría conservar más allá de tu vida? ej. la salud

¿Qué valores quieres que permanezcan en tu familia?

Fase 2. Inventario de vida

Bienes materiales

Identifica tus activos materiales, simbólicos y emocionales

Bienes materiales: casa, cuentas, propiedades.

Fase 2. Inventario de vida

Bienes simbólicos

Haz una lista:
Cartas, recetas, fotos, libros.

Fase 2. Inventario de vida

¿Cuál es tu relación con cada uno de estos bienes?
¿Qué representan para ti?



Fase 3. Conversaciones que sanan

Es necesario darte el tiempo y tener estas conversaciones que pueden parecer difíciles, pero que alivian y aclaran.

Lista de personas con quienes necesitas hablar.

[illegible]

¿Qué quieres decirles? ¿Qué temes que pase si lo haces?

Cuando evitamos conversaciones difíciles, no estamos
manteniendo la paz.
Estamos manteniendo la tensión.



Carta que nunca escribiste

[illegible]

Fase 4. Tu carta de legado

Escribe una carta que exprese amor, gratitud y deseos para el futuro. Puedes inspirarte con las siguientes frases:

- “Querido/a [nombre], si estás leyendo esto es porque...”
- “Mi mayor deseo para ti es...”
- “Gracias por...”

[illegible]

Fase 5. Voluntades claras

Reflexiona sobre decisiones prácticas y éticas.

Checklist:

- ¿Tienes testamento?
- ¿Has hablado con tu familia sobre tus deseos al final de la vida?
 - Quieres que te entierren o te cremen
 - Tienes contratado un plan funerario
 - Cómo te gustaría que celebren tu vida
- ¿Tienes un documento de voluntades anticipadas?
 - Qué tratamientos deseas recibir para prolongar tu vida
 - Qué cuidados deseas recibir en el momento natural del final de la vida

Reflexión final

¿Qué aprendiste de ti al hacer este proceso?

¿Qué pasos concretos tomarás en los próximos 3 meses?



En Herencia en Paz, te acompañamos a planear el final de la vida con serenidad para que tengas la tranquilidad de que las cosas serán como deseas a través de una metodología fácil de seguir que te permitirá tener el orden, el control y la certeza de todo lo que implica la enfermedad, la vejez y la muerte.

Contáctanos para tomar un taller, recibir una asesoría personalizada o acompañarte para planear o tener conversaciones necesarias.

www.herenciaenpaz.com
Renata Castro +52 55 2953 6507
Verónica Alcocer +52 55 5407 8142

*"Cuando dejas las cosas en paz, permites
que el amor y la calma sea lo único que
permanezca."*



©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS