

CUADERNO DE REFLEXIÓN

Dinero feliz.

Una nueva relación
con el dinero.

Escucha tu historia.
Dale espacio a lo que deseas.
Elige tu siguiente paso.

CON MARIBEL TERNERA
Coach y autora



UNA NUEVA MIRADA. UN PASO A LA VEZ.

EDICIÓN GRATUITA

ACADEMIA VIBRAR BONITO

Empezar por ti.

Soy Maribel Ternera, coach, autora y fundadora de Academia Vibrar Bonito. Te doy la bienvenida a este espacio para mirar tu relación con el dinero con más calma, curiosidad y confianza.

En estas páginas encontrarás preguntas, ejercicios de escritura y una práctica de visualización. La invitación es sencilla: escuchar lo que sientes, reconocer lo que has aprendido y elegir cómo quieres avanzar.



Maribel Ternera

Coach, autora y fundadora

Puedes conservar tu manera de entender la abundancia, la gratitud y la espiritualidad. Aquí las acompañamos con reflexión y acciones concretas que tengan sentido para ti.

No necesitas tener todas las respuestas. Empieza por una pregunta y date permiso para responder con honestidad.

— Con cariño, Maribel



ACADEMIA VIBRAR BONITO

Tu recorrido.

Cinco etapas para explorar, elegir y empezar a practicar. Puedes volver a cualquiera de ellas cuando lo necesites.

01	Tu historia con el dinero	05
02	Creencias que puedes revisar	12
03	Ponle dirección a tus deseos	18
04	Imagina con calma	28
05	Escribe para escucharte	31

HAZLO A TU RITMO

- 01 Busca un momento tranquilo.
Avanza pregunta a pregunta; puedes hacer pausas.
- 02 Escribe con honestidad.
Puedes cambiar de opinión, volver atrás y profundizar.
- 03 Dale un lugar en tu día.
Elige una idea o una acción pequeña para practicar.

Imprime el cuaderno y escribe a mano. Vuelve a estas páginas cuando lo necesites.



00 / EMPEZAR

Antes de empezar.

Haz una pausa. Este cuaderno es tuyo: no hay respuestas perfectas ni una forma correcta de sentir.

MI NOMBRE

FECHA

01 ¿Qué me gustaría comprender o cambiar en mi relación con el dinero?

02 ¿Cómo me gustaría sentirme al terminar este recorrido?



01

ETAPA 1 DE 5

Tu historia con el dinero.

Escucha lo que piensas y sientes. El primer paso es reconocer tu punto de partida.

OBSERVAR

RECONOCER

COMPRENDER

Date permiso
para ir a tu ritmo.



01 / EXPLORAR

Mi punto de partida.

Tu relación con el dinero reúne experiencias, hábitos y emociones. Obsérvala con curiosidad, sin juzgarte.

01 ¿Cómo describiría hoy mi relación con el dinero?

02 ¿Qué pensamientos aparecen con más frecuencia cuando pienso en él?

— Reconocer lo que te dices es una forma de empezar a elegir una mirada distinta.



Lo que me permito.

Hablar de bienestar económico también puede despertar dudas sobre el propio valor. Date espacio para escucharlas.

01 ¿Me siento merecedora de bienestar y abundancia? ¿Qué me hace sentir así?

Tu valor como persona no depende de cuánto dinero tienes ni de cuánto ganas.

01 / EXPLORAR

Diez razones para mí.

Completa la frase «Me permito vivir con bienestar porque...». Escribe diez razones personales, sin compararte con nadie.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

— Puedes pensar en tus cualidades, tus necesidades, tus esfuerzos y aquello que quieres cuidar.



01 / EXPLORAR

Emociones e historia.

Mira el presente y vuelve un momento a tu infancia. Escribe lo que recuerdas, sin buscar una respuesta ideal.

01 ¿Cómo me siento cuando pienso en el dinero?

02 ¿Qué aprendí sobre el dinero durante mi infancia?

01 / EXPLORAR

Lo que escuché. Lo que siento.

01 ¿Qué frases sobre el dinero recuerdo haber escuchado en mi familia?

02 ¿Qué emociones me genera recibir dinero: alegría, miedo, culpa u otras?

01 / EXPLORAR

Lo que creo posible.

Distingue entre lo que estás viviendo hoy y las ideas que tienes sobre tu capacidad de cambiarlo.

- 01 ¿Siento que recibir o ganar dinero me resulta fácil, difícil o una mezcla de ambas cosas? ¿Por qué?

- 02 ¿Creo que puedo aumentar mis ingresos? ¿Qué ideas me acercan o me alejan de esa posibilidad?



02

ETAPA 2 DE 5

Creencias que puedes revisar.

No todo lo que aprendiste tiene que acompañarte para siempre. Puedes elegir qué conservar y qué empezar a cambiar.

IDENTIFICAR

CUESTIONAR

ELEGIR

Date permiso
para ir a tu ritmo.



02 / REVISAR CREENCIAS

¿De quién es esta idea?

A veces hacemos nuestras las preocupaciones de otras personas. Reconocer su origen puede ayudarte a mirárlas con distancia.

- 01 ¿Me dijeron en la infancia que no podíamos permitirnos ciertas cosas?
¿Qué aprendí de ello?

- 02 ¿Las preocupaciones de mi pareja o de alguien cercano influyen en cómo vivo el dinero? ¿De qué manera?



02 / REVISAR CREENCIAS

Cinco nuevas creencias.

Escribe cinco ideas que quieras practicar para construir una relación más sana con el dinero. Busca frases que puedas sentir como honestas y posibles.

01

02

03

04

05

— Por ejemplo: «Puedo aprender a tomar decisiones con más claridad, un paso a la vez».



02 / REVISAR CREENCIAS

Soltar y elegir.

¿Qué creencias sobre el dinero, heredadas de otras personas, ya no quieres seguir repitiendo? Prueba una alternativa más útil para ti.

UNA IDEA QUE QUIERO SOLTAR

01

02

03

UNA IDEA QUE QUIERO PRACTICAR

01

02

03



02 / REVISAR CREENCIAS

Dar espacio a la preocupación.

¿Cómo puedo empezar a soltar el miedo o la preocupación que siento en relación con el dinero? No hace falta forzar lo que sientes.

01 Lo que me preocupa y necesito reconocer...

02 Lo que sí está en mis manos hoy...

03 Un paso o un apoyo que podría ayudarme...



02 / REVISAR CREENCIAS

Lo que quiero cuidar.

Más allá de una cifra, piensa en aquello que el dinero representa para ti: tranquilidad, libertad, seguridad, disfrute u otra sensación.

01 ¿Qué acciones o prácticas puedo adoptar para cuidar mis pensamientos y emociones en relación con el dinero?

02 ¿Cuál es la emoción o la experiencia que me gustaría que el dinero facilitara en mi vida?

03

ETAPA 3 DE 5

Ponle dirección a tus deseos.

Dale forma a lo que quieres. Une una intención clara con una emoción que te acompañe y un siguiente paso posible.

DESEAR

SENTIR

ACTUAR

Date permiso
para ir a tu ritmo.



03 / DAR DIRECCIÓN

Dos metas para mí.

Escribe una meta que sientas cercana y otra que te invite a crecer. Describe qué significaría cada una en tu vida.

01 Una meta que me parece fácil y alcanzable.

02 Una meta más grande, que me ilusiona y me desafía.

03 / DAR DIRECCIÓN

Mirar la diferencia.

Una meta más grande puede necesitar más tiempo, recursos o apoyo. Observa también qué cambia en tu diálogo interno.

01 ¿En qué se diferencia mi primera meta de la segunda?

02 ¿Qué creencias podría revisar para acercarme a mi segunda meta con más confianza?



03 / DAR DIRECCIÓN

De la intención a la práctica.

Pensamiento + emoción + acción inspirada: una guía para conectar lo que deseas con lo que puedes empezar a hacer.

PENSAMIENTO + EMOCIÓN + ACCIÓN

01 PENSAMIENTO / ¿Qué deseo? Escribo una cantidad y para qué la quiero.

02 EMOCIÓN / ¿Cómo me sentiría al alcanzar esa meta? ¿Qué representaría para mí?



03 / DAR DIRECCIÓN

Mi siguiente paso.

Escucha tu intuición y tradúcela en una acción concreta. No necesitas resolverlo todo hoy.

01 ACCIÓN INSPIRADA / ¿Qué puedo hacer para acercarme a esa cantidad o a esa meta?

02 ¿Cuándo lo haré y qué necesito para empezar?

— Elige un paso pequeño que puedas reconocer cuando lo hayas dado.



03 / DAR DIRECCIÓN

Un millón de posibilidades.

Vamos a imaginar. Supón que hoy tienes un millón de dólares en tu cuenta. Usa este escenario para descubrir tus prioridades y deseos.

01 ¿Qué haría con ese dinero?

02 ¿En qué lo gastaría o invertiría?



03 / DAR DIRECCIÓN

¿Cómo se sentiría?

Vuelve a imaginar ese millón de dólares. Observa las emociones agradables y también las que te resultan incómodas.

01 ¿Cómo me haría sentir? ¿Aparecen alegría, culpa, miedo, dudas u otras emociones?

No necesitas corregir lo que aparece. Ponle nombre y escucha lo que te está contando.

03 / DAR DIRECCIÓN

Si todo fuera posible...

Si tuvieras un superpoder para recibir todo lo que deseas, ¿cómo lo usarías? Date permiso para imaginar sin editar tus respuestas.

01 ¿Cómo lo usaría para cuidar de mí y disfrutar mi vida?

02 ¿Cómo lo usaría para ayudar a otras personas o al mundo?

03 / DAR DIRECCIÓN

Una vida con más espacio.

Imagina que cuentas con una fuente inagotable de dinero. Piensa en lo que elegirías hacer, sentir y experimentar.

01 ¿Cómo transformaría mi vida?

02 ¿Qué oportunidades, experiencias o cambios me brindaría?



03 / DAR DIRECCIÓN

Lo que quiero aportar.

Continúa con ese escenario de abundancia. Piensa en las personas, comunidades o causas que te importan.

01 ¿Cómo usaría esos recursos para beneficiar a otras personas y hacer una diferencia en el mundo?

Al terminar, subraya una idea que también puedas empezar a practicar con los recursos que tienes hoy.

04

ETAPA 4 DE 5

Imagina con calma.

La visualización es un espacio para explorar cómo quieres vivir y qué es importante para ti. Respira y deja que aparezca tu propia imagen.

RESPIRAR

IMAGINAR

ESCUCHAR

Date permiso
para ir a tu ritmo.



04 / VISUALIZAR

Una pausa para imaginar.

Busca una postura cómoda. Si te apetece, cierra los ojos y respira despacio. Imagina una vida en la que sientes bienestar y tranquilidad con el dinero.

01

MIRA

¿Dónde estás? Observa la luz, los colores y los detalles de ese lugar.

02

PERCIBE

¿Qué aromas reconoces? Deja que la escena tome forma a tu ritmo.

03

SIENTE

Imagina la textura de los objetos y cómo se siente tu cuerpo en ese espacio.

04

ESCUCHA

¿Qué sonidos te acompañan? ¿Hay alguna voz o un silencio que disfrutas?

05

SABOREA

Conecta con un sabor o con un momento de disfrute que represente bienestar para ti.

— Si algo te incomoda, abre los ojos o deja la práctica para otro momento. No necesitas forzar ninguna sensación.



04 / VISUALIZAR

Vuelve a ti.

Cuando quieras, respira de nuevo y abre los ojos. Puedes adaptar esta frase a tus propias palabras o creencias:

Me abro a nuevas posibilidades.
Puedo cuidar mi relación con el dinero
y avanzar un paso a la vez.

01 ¿Qué emoción, imagen o idea quiero llevarme de esta práctica?

Puedes acompañar esta pausa con los recursos gratuitos de Maribel en YouTube.

Explorar el canal



05

ETAPA 5 DE 5

Escribe para escucharte.

Diez preguntas para seguir conversando contigo. Puedes responder una al día o volver a ellas cuando necesites claridad.

ESCRIBIR

DESCUBRIR

INTEGRAR

Date permiso
para ir a tu ritmo.



05 / ESCRIBIR

Lo que hago hoy.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

01 ¿Qué puedo hacer hoy para acercarme a mi mejor versión?

02 Si mis acciones diarias se repitieran durante cinco años, ¿a dónde me llevarían?

05 / ESCRIBIR

Lo que quiero cambiar.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

03 ¿Qué pensamientos o creencias necesito soltar para avanzar?

04 ¿Qué hábitos diarios me acercan a lo que deseo y cuáles me alejan?



05 / ESCRIBIR

Lo que puedo elegir.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

05 Si ya tuviera el dinero y el éxito que deseo, ¿cómo actuaría hoy?

06 ¿Qué decisión podría tomar en este momento para dar una nueva dirección a mi futuro?

05 / ESCRIBIR

Lo que me atrevo a imaginar.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

07 ¿En qué áreas de mi vida me estoy conformando y qué me gustaría cambiar?

08 Si el éxito estuviera garantizado, ¿qué haría sin miedo?

05 / ESCRIBIR

Lo que cultivo.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

09 ¿Cómo puedo hacer que mi mentalidad me acompañe en lugar de frenarme?

10 ¿Qué emociones estoy cultivando a diario y cómo influyen en mis decisiones y acciones?

05 / ESCRIBIR

Lo que me llevo.

Vuelve a tu intención inicial. No hace falta haberlo resuelto todo para reconocer lo que has descubierto.

01 Una idea que ahora veo de otra manera...

02 Una práctica que quiero mantener...

03 Un paso que me comprometo a dar...

VOLVERÉ A REVISARLO EL



ACADEMIA VIBRAR BONITO

Sigue a tu ritmo.

Si quieres acompañar estas reflexiones con una práctica cotidiana, puedes conocer otros espacios de Academia Vibrar Bonito.

UNA PRÁCTICA COTIDIANA

Reto de 90 días

Bendiciendo y Prosperando

Un espacio para integrar gratitud, escritura, visualización y pequeñas acciones en tu día a día.

[Conoce el acompañamiento](#)

TAMBIÉN PUEDES EMPEZAR AQUÍ

01 Recursos gratuitos

Reflexiones y prácticas en el canal de YouTube.

02 Acompañamiento personal

Conoce los espacios para trabajar con Maribel.

03 Encuentra tu siguiente lectura

Explora los libros y diarios de la librería.



ACADEMIA VIBRAR BONITO

Escribe tu propia historia.

Un diario puede ser ese lugar al que vuelves para escucharte, ordenar tus ideas y dar espacio a lo que sientes.



Manifestación

Para poner en palabras lo que deseas y el paso que quieres dar.



Notas de Amor Propio

Para dedicarte una conversación más amable y sincera.



Plan de Citas

Para dar un lugar a tus planes y momentos importantes.



Memorias

Para recoger experiencias, aprendizajes y recuerdos.



Sueña en Grande

Para explorar ideas y dejar espacio a tu creatividad.

[Explorar libros y diarios](#)

Encuentra en la librería los enlaces a las ediciones disponibles en Amazon.





Una nueva mirada. Un paso a la vez.

Gracias por abrir este espacio para ti.
Que lo que has descubierto te acompañe
en las decisiones pequeñas de cada día.

Con gratitud,

Maribel Ternera

SIGAMOS EN CONTACTO

academiavibrarbonito.com

info@academiavibrarbonito.com

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[TikTok](#)

Si este cuaderno te ha acompañado, comparte la web con alguien a quien también pueda ayudar.

