

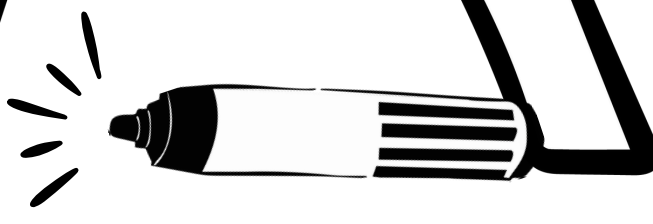
BOOKLET DE TRABAJO

HOJA EN BLANCO

BY

MARTA  #

ESPACIO PERSONAL PARA QUE CUALQUIER
PERSONA DEJE DE NADAR DE MUERTITO



HOJA EN BLANCO

Se diseñó para que a través de mi historia
hagas un viaje a través de la tuya. Utiliza este
booklet para bajar cualquier idea o despertar
que tengas en cualquier momento de esta

EXPERIENCIA TRANSFORMACIONAL.

Esto no es una obra nada más, siéntete libre de
participar, levantar la mano, reír, llorar, preguntar,
etc. Este espacio es un gimnasio para tu Alma.

Bienvenid@

BY
MARTA *

HOJA EN BLANCO

BY MARTA 

¿De qué has estado llenando tu hoja?



¿QUÉ SON LAS ETIQUETAS?

Son todos los estereotipos que te han asignado, roles que te han limitado o juicios externos escuchados.

ETIQUETAS:

Ejemplo: flojo, huevón, flaca, 4 ojos...



¿QUÉ ES TU GUADALAJARA?

Significa tu pared de condicionamiento social, es el muro donde rebotan tus voces del deber ser y del quedar bien.

TU GUADALAJARA:

Ejemplo: apellido, ciudad, religión, mamá, papá, etc.



TU MEDIA ESTRELLA

¿Qué evento recuerdas que te dio el mensaje de no ser suficiente?

TU MEDIA ESTRELLA:

Ejemplo: malas calificaciones, papás que generan juicios, mamá dura, compararte con tus hermanos, bulling en la escuela, etc.

Nombra a las voces que viven en ti

HOJA EN BLANCO

BY
MARTA *



TU HOJA EN BLANCO

TU HOJA EN BLANCO

TU HOJA EN BLANCO

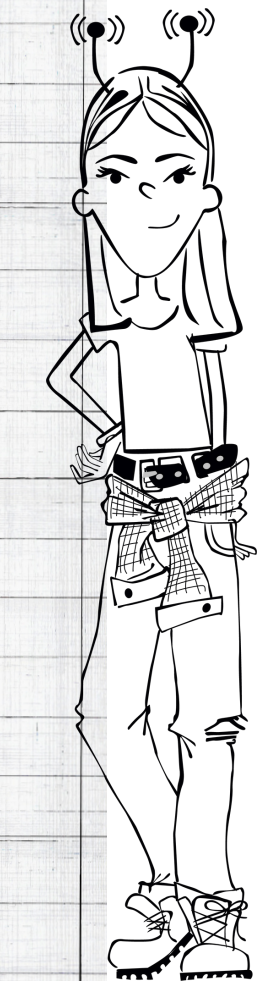
HOJA EN BLANCO

✧
✧ **POSIBILIDAD
INFINITA**

+

**ELECCIONES
DIARIAS**

= HUMANO



BY
MARTA  *



HOJA EN BLANCO

BY MARTA 

CONCLUSIÓN

ESCRIBE TUS NOTAS AQUÍ



1. ACEPTACIÓN

2. IDENTIDAD 

3. LIBRE DE
SER TÚ 



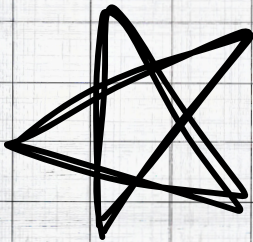
La varita mágica de tu vida
4. RESPONSABILIDAD
Y ELECCIÓN

5. PROPÓSITO E
INTENCIÓN 

6. GRACIAS

7. HONOR AL TIEMPO 

MANIFIESTO
**HOJA EN
BLANCO**



**SOY
UNA ESTRELLA
COMPLETA**

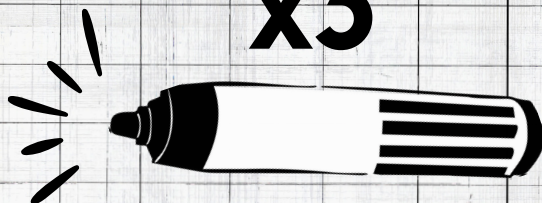
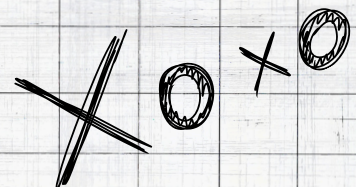


**NADA NI NADIE
PUEDE COMPLETARLA
MÁS QUE YO**



**ES MI VIDA,
ES MI HOJA,
ES MI PLUMÓN.**

x3





{ ¿ESTÁS LISTO PARA YA NO HACER LA VIDA SOLO? }

BY MARTA 

{ TODOS LOS DÍAS TU VIDA ES UNA HOJA EN BLANCO. }

➔ TEN ➔
**HUEVOS
VE A
TERAPIA**

TU BIENESTAR
MERECE SER
PRIORIDAD

**CONOCE
LA CLÍNICA
AMPAG**

ampag.edu.mx

☎ 55 5515 1041

¿Te gustaría
COMENZAR
con el proceso?

Sesión individual
\$350.00

Sesión grupal
\$280.00



**Dra. Carlota
Rock Lechón**

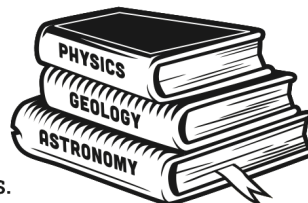
Psicoterapia Psicoanalítica
Individual y Grupal
Especialista en Sexualidad

☎ 55 2271 3319

◀ **APOYAME A APOYARTE** ▶

"SI ERES TERCO Y NO QUIERES IR A TERAPIA, POR LO
MENOS ACOMPÁÑATE DE ALGUNO DE ESTOS LIBROS"

- "Empieza con el porque" Simon Sinek.
- "Cambia tu cerebro, cambia tu vida" Daniel Amén
- "el Universo te cubre las espaldas" Gabrielle Bernstein..
- "Super atractor" Gabrielle Bernstein.
- "Días Felices" Gabrielle Bernstein.
- "El Asiento del Alma" de Gary Sukav.
- "El Regreso al Amor" Marianne Williamson.
- "Think again" Adam Grant.
- "El genio de Jesús" Erwin Raphael McManus.



INFORMACIÓN IMPORTANTE
SI ESTAS LIST@ PARA UN CLAVADO PROFUNDO Y ESTAS LIST@
PARA REDISEÑAR TU VIDA DESDE CERO TE ESPERO EN EL TALLER

HOJA EN BLANCO

◀ **SI QUIERES QUE MARTA TE SIGA DANDO MARTAZOS** ▶

📷 @martaro _____ 📱 @MartaRo_MindsetCoach 📞 El Poder de lo Incómodo 🌐 martaro.com.mx

**FUNDACIÓN
NADANDO DE
MUERTITO**

TE AGRADECEMOS TU AMABLE DONATIVO
PARA QUIEN BUSCA SALIR DE LA MEDIOCRIDAD
AHORA QUE ESTAS VIVO, VIVE TU VIDA



➔ TEN ➔
**HUEVOS
VE A
TERAPIA**



**Amauty
Montes de Oca**

Terapeuta transpersonal.

Con una profunda trayectoria en la integración de diversas disciplinas que abarcan la psicología transpersonal, logoterapia, mindfulness, metafísica, espiritualidad, constelaciones familiares y oracular terapeutico.

TERAPIA ONLINE

☎ 56 2959 2165

 Spotify
MÚSICA



RECOMIENDA ESTE MONÓLOGO A TODOS LOS HUMANOS QUE QUIERA VER CADA DÍA COMO UNA HOJA EN BLANCO DONDE DIBUJAR, ESCRIBIR, RAYAR POSIBILIDADES INFINITAS.

CONFERENCIAS
BY MARTA 

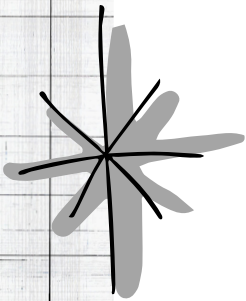
📞 55 7583 8073

HOJA EN BLANCO

SI ENTENDISTE ALGO HOY SABES QUE...



1. Tu vida es tuya y de nadie más. ¡ÚSALA!
2. Eres un milagro y posibilidad infinita actúa como tal.
3. Sigue tu brújula interna, escribe tus propias reglas.
4. Nadie debe escribir en tu papel.
5. El problema no es tu Guadalajara, es la media estrella que te crees.
6. Mantén tus ojos en tu propia hoja, es chafa copiar la hoja de al lado.
7. Nada más triste que nadar de muertito.
8. No hay evolución sin traición.
9. Eres una estrella completa.
10. Recuerda que en esta vida el chiste es abrir los brazos y decir: ¡¡¡Ábrete Sésamo!!!



INSCRÍBETE AL ENTRENAMIENTO HOJA EN BLANCO

+18

HOY

¿Estás listo para diseñar tu vida desde cero y echarte un clavado profundo, para aceptar y utilizar tus voces internas a tu favor?

BRINCA
yaaa!!!



PARA MÁS INFORMACIÓN E
INSCRIBIRTE AL ENTRENAMIENTO



HOJA EN BLANCO

BY
MARTA *R*_____*

¡GRACIAS!

**POR EMPEZAR DE CERO, TOMAR TU
PLUMÓN Y ESTAR DISPUEST@ A
REDISEÑAR TU VIDA**

¿A QUIÉN VAS A INVITAR
A EMPEZAR DE CERO?

INSPIREMOS A OTROS A
AGARRAR SU PLUMÓN

PARA INFORMACIÓN DE
FUTURAS FUNCIONES:

