

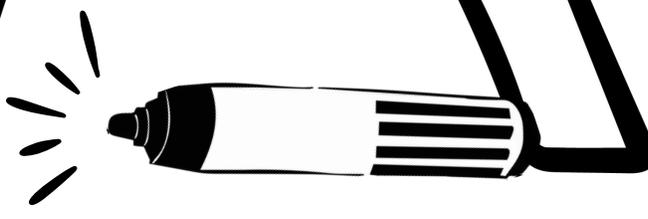
BOOKLET DE TRABAJO

# 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?

### ETIQUETAS:

¿QUÉ SON LAS ETIQUETAS?

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

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

### TU GUADALAJARA:

¿QUÉ ES TU GUADALAJARA?

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

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

### TU MEDIA ESTRELLA:

TU MEDIA ESTRELLA

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

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

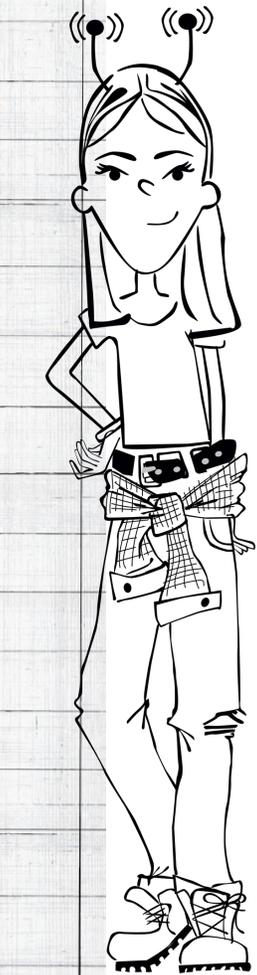
# HOJA EN BLANCO

✦  
✦ **POSIBILIDAD  
INFINITA**

+

**ELECCIONES  
DIARIAS**

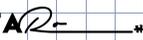
**= HUMANO**



BY  
MARTA  \*



# HOJA EN BLANCO

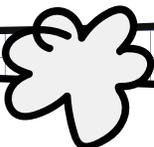
BY MARTA 

# CONCLUSIÓN

ESCRIBE TUS NOTAS AQUÍ



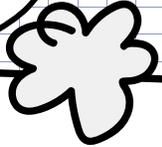
1. ACEPTACIÓN

2. IDENTIDAD 

3. LIBRE DE  
SER TÚ 



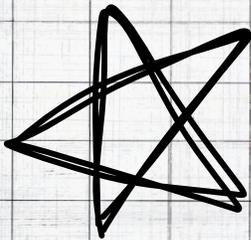
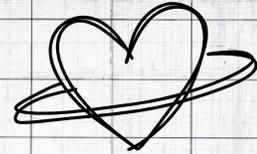
La varita mágica de tu vida  
4. RESPONSABILIDAD  
Y ELECCIÓN

5. PROPÓSITO E  
INTENCIÓN 

6. GRACIAS

7. HONOR AL TIEMPO 

MANIFIESTO  
**HOJA EN  
BLANCO**



**SOY  
UNA ESTRELLA  
COMPLETA**

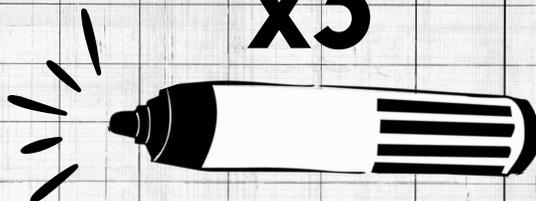
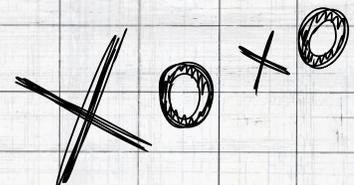


**NADA NI NADIE  
PUEDE COMPLETARLA  
MÁS QUE YO**



**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**

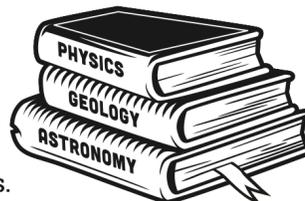
Psicoterapia Psicoanalítica  
Individual y Grupal  
Especialista en Sexualidad

☎ 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**



**Amaury  
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\_\_\_\_\_\*

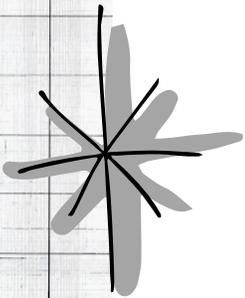
☎ 55 7583 8073

# 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

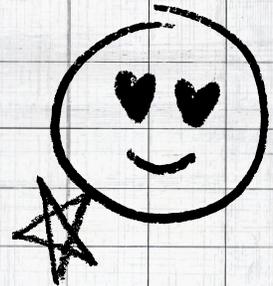
**HOY**

¿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:

