

The background of the entire cover is a vibrant watercolor floral pattern. It features various flowers in shades of orange, red, purple, and pink, interspersed with green and blue leaves and stems. The style is soft and artistic, with visible brushstrokes and a gentle, flowing arrangement of elements.

# CREA TU VIDA

MIREIA SÁNCHEZ

Cuaderno creativo  
para alcanzar  
tu bienestar

LIBROS CÚPULA

# CREA TU VIDA

MIREIA SÁNCHEZ



LIBROS CÚPULA



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Mireia Sánchez, 2020

Diseño e ilustraciones interiores: Natalia Margarit  
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: junio de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A. [www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)


ISBN: 978-84-480-2695-0  
D. L.: B. 25.821-2019

Impresión: Macrolibros  
Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.




# índice

Prólogo	9	13. Honro a mi familia	88
Este libro es un sacapuntas	10	Ejercicio 13: Un árbol con raíces	
Mis condiciones	12		
<b>Bloque 1: Crear realidades</b>	15	14. Amo sin condiciones	96
1. Soy una caja de quesitos	16	Ejercicio 14: Recipientes	
Ejercicio 1: La rueda de la vida		15. Pienso en positivo	102
2. Soy lo bastante bueno	24	Ejercicio 15: El lápiz de las sonrisas	
Ejercicio 2: Elefantes rosados			
3. Esto es lo que quiero	30	<b>Bloque 4: Crear paz</b>	107
Ejercicio 3: <i>El pomodoro</i>		16. Conecto con la naturaleza	108
4. Esta es mi hoja de ruta	34	Ejercicio 16: Un paseo sensitivo	
Ejercicio 4: Bajar de las nubes		17. Mi estado alfa	112
5. Esta es mi galería de visualización	42	Ejercicio 17: El mandala	
Ejercicio 5: Recuerdos del futuro		18. Practico el silencio y la soledad	116
<b>Bloque 2: Crear ambientes</b>	51	Ejercicio 18: Día de retiro	
6. Soy mi espacio	52	19. Me libero de la ansiedad	120
Ejercicio 6: El inventario		Ejercicio 19: Un objeto virtuoso	
7. Tomo decisiones	56	20. Amo, perdono y agradezco	124
Ejercicio 7: Los sombreros de Bono		Ejercicio 20: <i>Ho'oponopono</i>	
8. Reutilizo con creatividad	60	<b>Bloque 5: Crear arte</b>	129
Ejercicio 8: <i>Selfies</i> que amo		21. Soy mi niño interior	130
9. Soy mi rincón especial	66	Ejercicio 26: El <i>knolling</i>	
Ejercicio 9: El santuario		22. Me aburro	136
10. Me identifico	70	Ejercicio 27: El garabato	
Ejercicio 10: Los colores del alma		23. Exploro otro punto de vista	140
<b>Bloque 3: Crear conexiones</b>	77	Ejercicio 28: ¡Patatas arriba!	
11. Estoy aquí y ahora	78	24. Bailo como si nadie me viera	144
Ejercicio 12: La atención consciente		Ejercicio 29: Banda sonora	
12. Entiendo mi reflejo	82	25. Soy artista	148
Ejercicio 12: La ley del espejo		Ejercicio 30: Los beneficios de crear	



# CREAR REALIDADES

*Bloque 1*



# SOY UNA CAJA DE QUESITOS

Para entender la globalidad de lo que eres y puedas ser consciente del grado de satisfacción que tienes con tu vida, voy a utilizar esta analogía, que siempre me ha parecido de lo más meridiana.

Imagina que eres una caja de quesitos y que cada porción se corresponde con uno de estos aspectos de tu vida: la familia, el trabajo, la salud, el dinero, las aficiones, la espiritualidad, el amor y las amistades.

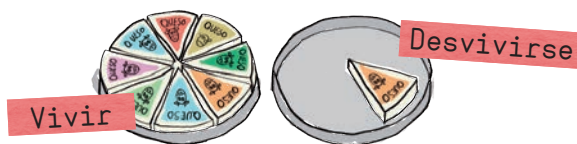
Lo óptimo es tener todos tus quesitos en buenas condiciones, sin embargo, no siempre sucede así. Es tu responsabilidad mantener tu caja en buen estado; de lo contrario, pueden darse los fenómenos siguientes:

Que te falte un quesito o más. Cuando esto sucede, el resto de quesitos se comen los espacios vecinos, por lo que vives con la ilusión de tener tu caja llena cuando en realidad es una caja llena de fisuras.

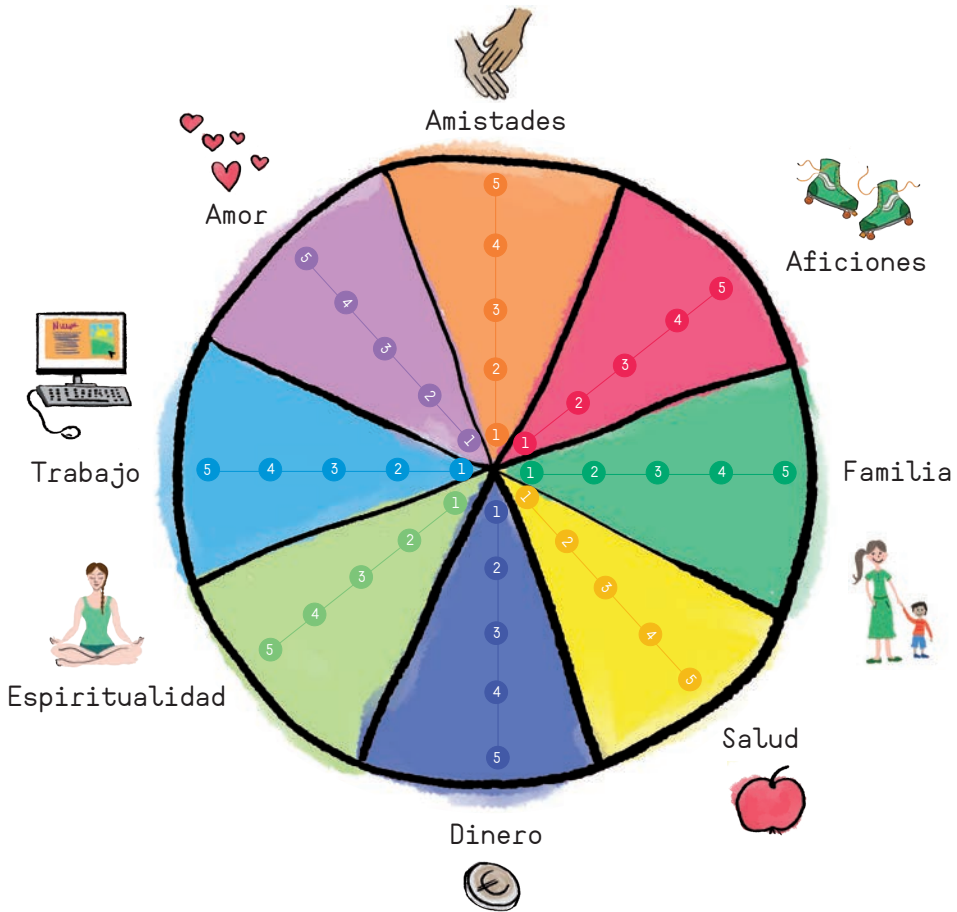
Que toda tu vida gire en torno a un quesito. Las personas que viven por sus hijos, que se centran en su trabajo o están obsesionadas con su cuerpo desatienden el resto de quesitos. Son personas que no viven, se desviven.

Que tengas tu caja llena pero un quesito (o más) empiece a tener moho. En ese caso, lo más probable es que acabe contaminando el resto de la caja y pronto ninguno va a ser comestible. Un desencuentro amoroso puede llegar a afectar a tu salud, al trabajo... La pérdida de un empleo afectará a tu familia, al dinero...

Si este es tu caso, debes estar alerta a la fecha de caducidad de tus quesitos y anticiparte a sustituirlos.



# La rueda de la vida



1

La rueda de la vida es una herramienta de diagnóstico que sirve para evaluar tu grado de satisfacción en relación con los distintos aspectos de tu vida. Es un ejercicio sencillo para tomar consciencia de lo que ya funciona y lo que debes revisar.

Puntúa del 0 (poco) al 5 (mucho) cómo es tu vida en los distintos aspectos que presenta la rueda. A continuación, une los puntos para formar una estrella de diagnóstico.

Ahora ya eres consciente de los aspectos de tu vida que merecen más atención, es el momento de que compares el de mayor puntuación con el menos valorado, de ese modo puedes encontrar la clave para mejorar.  
Completa las tablas.

*El aspecto más valorado de mi rueda es .....*

¿Qué sentido tiene para mí?

¿Qué grado de placer me aporta?

¿Cuánto tiempo le dedico?

¿Cuál es mi grado de deseo?

*El aspecto menos valorado de mi rueda es .....*

¿Qué sentido tiene para mí?

¿Qué grado de placer me aporta?

¿Cuánto tiempo le dedico?

¿Cuál es mi grado de deseo?



Piensa en qué deberías focalizar tu energía para mejorar los aspectos menos valorados. Hazlo para cada uno de ellos.  
Marca las opciones y añade otras.

## Trabajo



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

.....

.....

.....

.....

## Familia



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

.....

.....

.....

.....

## Salud



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

---

---

---

---



## Amor

- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

---

---

---

---

## Aficiones



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

---

---

---

---

## Dinero



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

---

---

---

---

## Espiritualidad



- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.

---

---

---

---

## Amistades

- Debería encontrarle más sentido.
- Debería dedicarle más/menos tiempo.
- Debería reducir/aumentar mi grado de deseo.
- Debería provocar un cambio.



---

---

---

---

La Rueda de la Vida debe servirte para realizar una evaluación continua para que puedas ser consciente de tus avances.

## ¡CONVIERTE TU RUEDA EN UN PANEL DE REVISIÓN!



### Necesitarás:

- Una fotocopia de la rueda.
- Un panel de corcho.
- Chinchetas de localización.
- Gomas elásticas.

- 1 Pega en un corcho la fotocopia de la rueda.
- 2 Utiliza chinchetas de localización para establecer tus puntuaciones.
- 3 Utiliza una goma elástica para unir las chinchetas y formar la estrella de diagnóstico.
- 4 ¡Manténla al día y a la vista!

