

**JOURNAL**

**Habitos  
=  
Poder**

Karla Lara & Theresa Barnabei

**Freeverse** *Land*

## ¡Bienvenido!

Es un placer saber que estás invirtiendo tiempo para alcanzar una vida más plena y satisfactoria. Sabemos que el camino hacia el cambio puede ser retador, pero estamos aquí para apoyarte en cada paso de ese camino.

Este journal no es solo un conjunto de páginas y ejercicios; es una invitación a un viaje de transformación personal. Exploraremos juntos seis hábitos fundamentales que son las piedras angulares de una vida plena y exitosa: el autocuidado, el control de gastos, el control de ingresos, el ahorro, la productividad y la lectura.

Son seis hábitos de poder que cambiaron nuestras vidas y que estamos seguras cambiarán la tuya. Desde pequeños cambios hasta grandes transformaciones, cada hábito que integres te acercará un poco más a la vida que deseas.

Nuestro consejo es que conviertas este journal en tu compañero de viaje, tu guía y tu inspiración para cultivar rutinas que te impulsen hacia tus metas y sueños.

Esperamos que esta sea la primera de muchas oportunidades que existan de compartir una herramienta o alguna otra pieza para que sigas construyendo tu mejor versión.

*Karla Lara & Theresa Barnabei*

## HÁBITO 1: Autocuidado

El autocuidado implica priorizar el bienestar personal a través de acciones conscientes que promueven la salud física, mental, emocional y espiritual. Esto incluye hábitos como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, alimentarse bien, gestionar el estrés y dedicar tiempo a actividades que nutran tu esencia humana.



IQ de Autocuidado	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Creo en mí mismo/a				
2. Tomo tiempo para mí todos los días				
3. Cuando me veo en el espejo, amo a la persona que me mira de vuelta				
4. Me alimento de manera saludable				
5. Hago ejercicio de manera constante				
6. Monitoreo mi diálogo interno y lo mantengo positivo				
7. Desearía reírme más				
8. Mis relaciones alimentan mi alma				
9. Mi círculo de amigos me apoya a mí y a mis sueños				
10. Pongo la cabeza en la almohada por la noche con gratitud				

Puedes marcar en tu calendario un día cumplido cada vez que: tu diálogo interior sea positivo y empoderante, si tomaste tiempo para ti, si te alimentaste bien, hiciste ejercicio, si te reíste, si dedicaste algún tiempo a experimentar la gratitud o si consideras que hiciste algo fuera de esta lista enfocándote en cuidar de ti física, mental o emocionalmente.

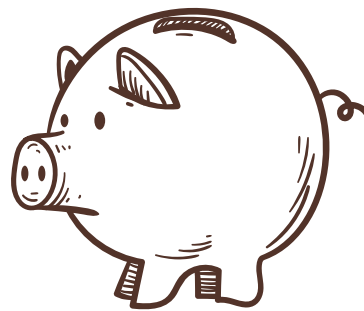
## Autocuidado



*"Cuidarte a ti mismo no significa 'yo primero', significa 'yo también!'"*  
L.R. Knost

## HÁBITO 2: Control de gastos

El control de gastos implica monitorear y gestionar el flujo de dinero, con el objetivo de mantener un equilibrio financiero saludable. Es importante porque permite entender cómo se utiliza el dinero, identificar áreas de gasto excesivo o innecesario, establecer prioridades financieras y trabajar hacia metas financieras a corto y largo plazo. El control de gastos es fundamental para evitar el endeudamiento excesivo, mantener la estabilidad económica y alcanzar la libertad financiera.



IQ de Gastos	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Tengo un plan de gastos				
2. Gasto dinero en cosas que no necesito				
3. Entiendo el valor del dinero				
4. Me torturo pensando si debo o no comprar algo				
5. Tengo una cuenta de "ahorrar para gastar"				
6. Mi tarjeta de crédito es mi plan de gastos				
7. No me doy ningún gusto si significa gastar dinero, incluso si lo tengo para gastar				
8. Tengo una sensación de bienestar financiero				
9. Estoy libre de deudas				
10. Tengo metas financieras a corto plazo				

Puedes marcar en tu calendario un día cumplido cada vez que: lleves control de tus gastos, pagues una deuda o cumplas alguna meta financiera por pequeña que esta sea.

## Control de gastos

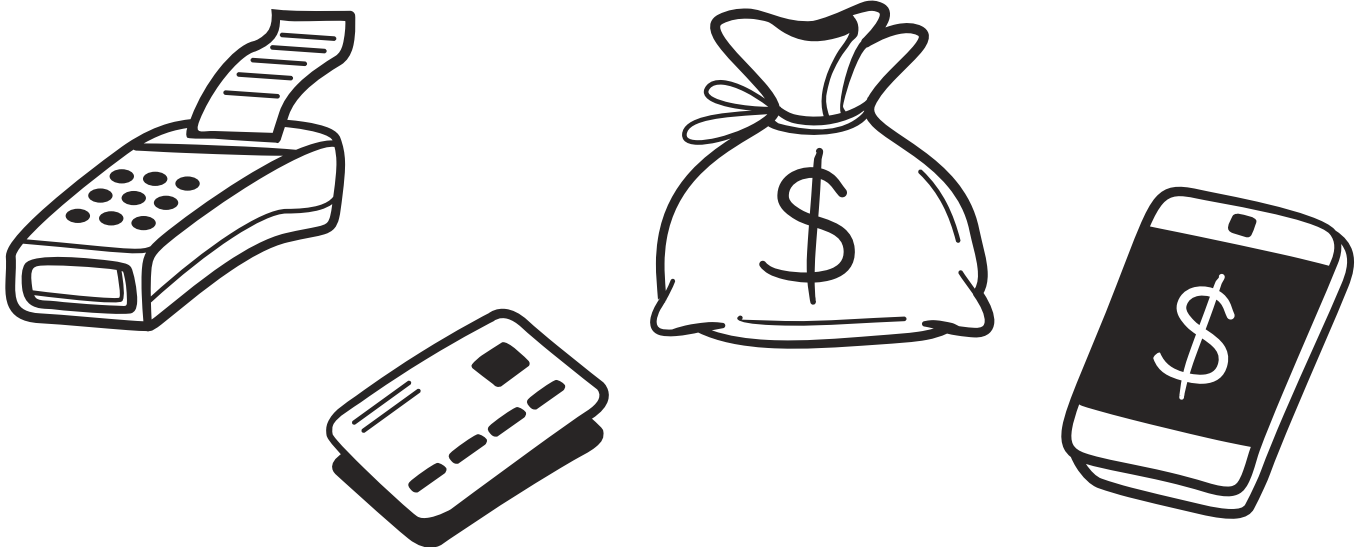


*"Cuida de los pequeños gastos;  
un pequeño agujero, hunde un barco."*

*Benjamin Franklin.*

## HÁBITO 3: Control de ingresos

El control de ingresos implica monitorear y gestionar los distintos flujos de dinero que entran en nuestra vida, ya sea a través de salarios, ingresos pasivos o cualquier otra fuente de ingresos. Es crucial para comprender nuestra situación financiera, identificar oportunidades de mejora y maximizar nuestros recursos. Al conocer nuestros ingresos, podemos planificar de manera más efectiva, establecer metas financieras realistas y tomar decisiones fundamentadas para garantizar nuestra estabilidad económica y lograr nuestros objetivos financieros a largo plazo.



IQ de Ingresos	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Estoy feliz con la cantidad de dinero que gano				
2. Dependo de mi trabajo para proveerme de dinero				
3. Tengo múltiples fuentes de ingresos				
4. Sé qué es el ingreso pasivo				
5. Estoy esperando ganar la lotería				
6. Gestiono el dinero que gano				
7. No puedo trabajar más arduo de lo que ya hago y aún no tengo el dinero que quiero				
8. No entiendo el dinero, ni cómo conseguirlo				
9. Siempre llevo efectivo conmigo				
10. El dinero no crece en los árboles				

Puedes marcar en tu calendario un día cumplido cada vez que: recibas ingresos, gestiones bien tu dinero, tengas una fuente de ingresos nueva o hagas algo que impacta directamente en tu nivel de ingresos.

## Control de ingresos

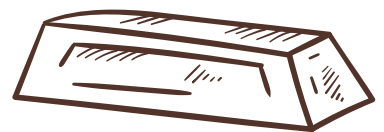
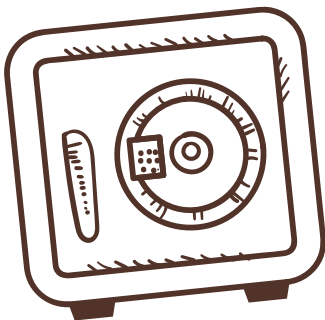


*"Para alcanzar la libertad financiera, primero debes dominar el control de tus ingresos."*

*Peter Lynch*

## HÁBITO 4: Ahorro

El hábito del ahorro consiste en reservar una parte de los ingresos regularmente para futuras necesidades o metas financieras. Es esencial para crear un colchón financiero que brinde seguridad en caso de emergencias, así como para trabajar hacia objetivos a largo plazo, como comprar una casa, financiar la educación o jubilarse cómodamente. El ahorro también ayuda a desarrollar una mentalidad de planificación financiera responsable y a cultivar hábitos de gasto más conscientes, lo que contribuye a una mayor estabilidad económica y bienestar financiero a largo plazo.



IQ de Ahorros	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Tengo un plan de ahorros				
2. Tengo un plan para el éxito financiero				
3. Estoy contento/a con el saldo en mi cuenta de ahorros				
4. Mi cuenta de ahorros es donde recorro para obtener dinero extra cuando lo necesito				
5. Tengo una cuenta de emergencia				
6. Entiendo el interés compuesto				
7. Me enseñaron a ahorrar para los tiempos difíciles				
8. Merezco las riquezas del universo				
9. Tengo un sistema para ahorrar dinero cada vez que recibo ingresos				
10. No puedo ahorrar porque necesito todo el dinero que gano para vivir				

Puedes marcar en tu calendario un día cumplido cada vez que: ahorres, sigas tu plan financiero, aprendas algo nuevo acerca de finanzas personales o algo directamente relacionado con tu bienestar financiero.

## Ahorro

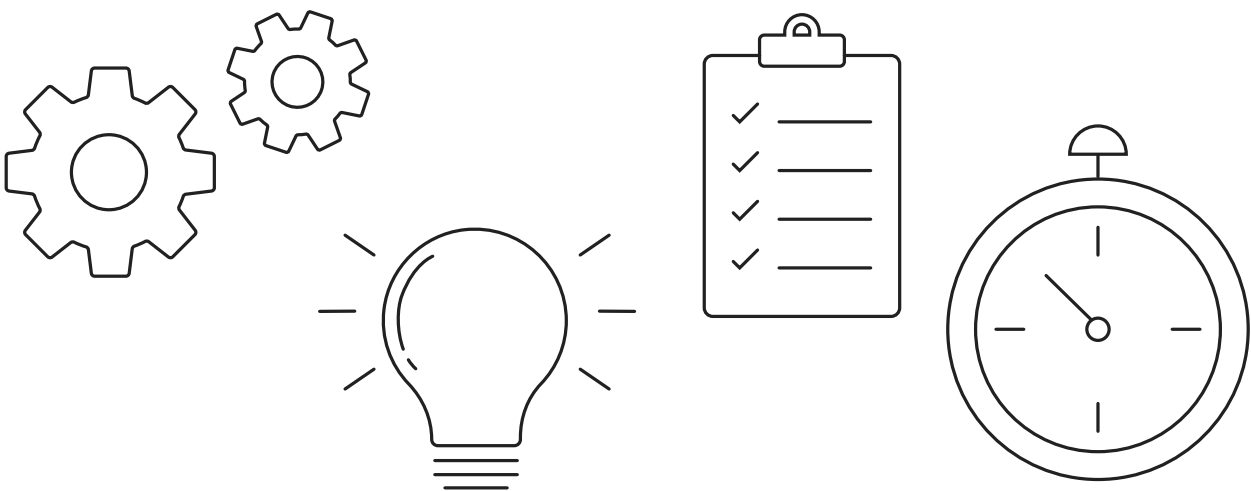


"No ahorres lo que queda después de gastar,  
gasta lo que queda después de ahorrar."

Warren Buffett

## HÁBITO 5: Productividad

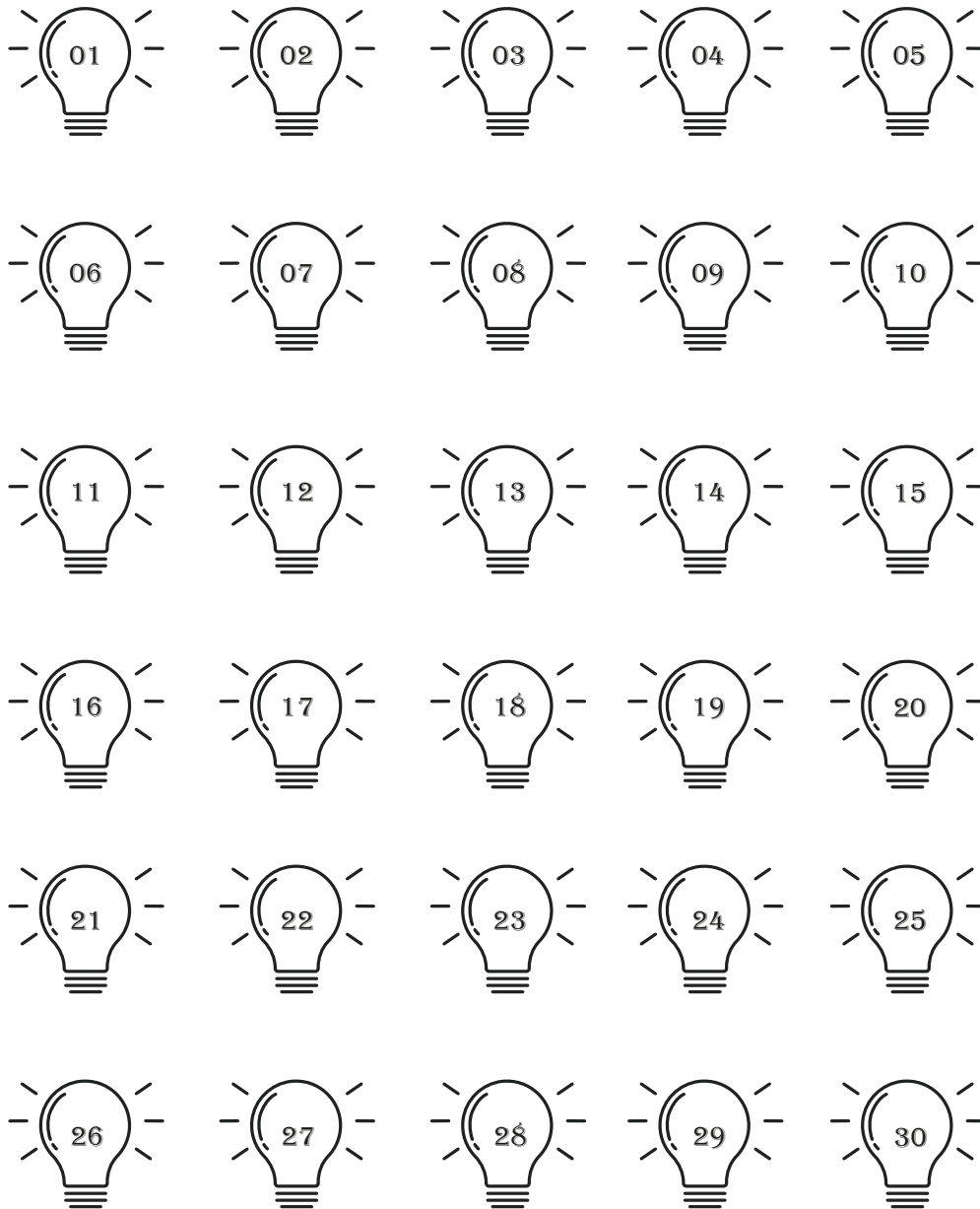
La productividad se refiere a la capacidad de realizar tareas de manera eficiente y efectiva, maximizando el uso del tiempo y los recursos disponibles. Implica establecer prioridades claras, gestionar el tiempo de manera inteligente, eliminar distracciones y mantener el enfoque en las tareas importantes. La productividad es crucial para lograr metas, alcanzar el éxito profesional y personal, y mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al ser más productivos, podemos mejorar nuestra calidad de vida, reducir el estrés y aumentar nuestra satisfacción y realización personal.



IQ de Productividad	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Trabajo en un espacio libre de distracciones				
2. Soy un/a procrastinador/a				
3. Cuando trabajo, estoy enfocado/a y soy eficiente				
4. Entiendo lo que significa "todo el trabajo se expande para llenar el tiempo permitido"				
5. Bloqueo tiempo en mi calendario para proyectos importantes				
6. Todo es una cita en mi calendario, incluso mi tiempo personal				
7. Creo que tengo un equilibrio entre trabajo y vida personal				
8. Tengo una lista de tareas				
9. Parece que todo es urgente				
10. Siempre queda más trabajo al final de mi día				

Puedes marcar en tu calendario un día cumplido cada vez que hayas tenido un día productivo, cuando le ganaste a la procrastinación, cuando tu agenda esté bien organizada, cuando tengas días equilibrados o cuando hagas algo que impacte directamente en tus niveles de productividad.

## Productividad

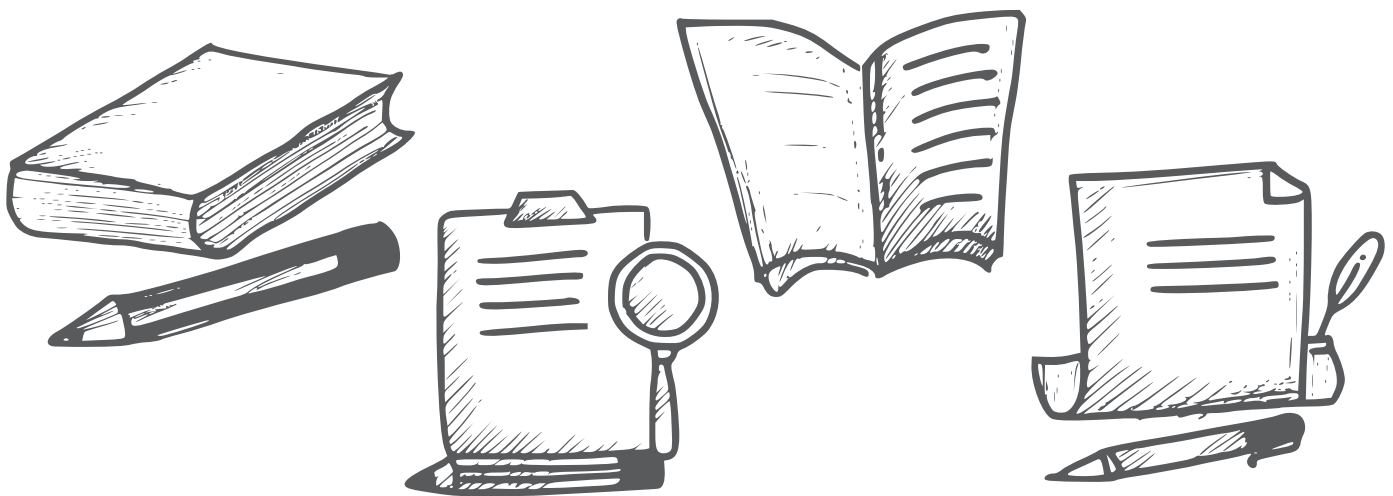


*"La productividad es el arte de la progresión rápida hacia objetivos claros y significativos."*

*Brian Tracy*

## HÁBITO 6: Lectura

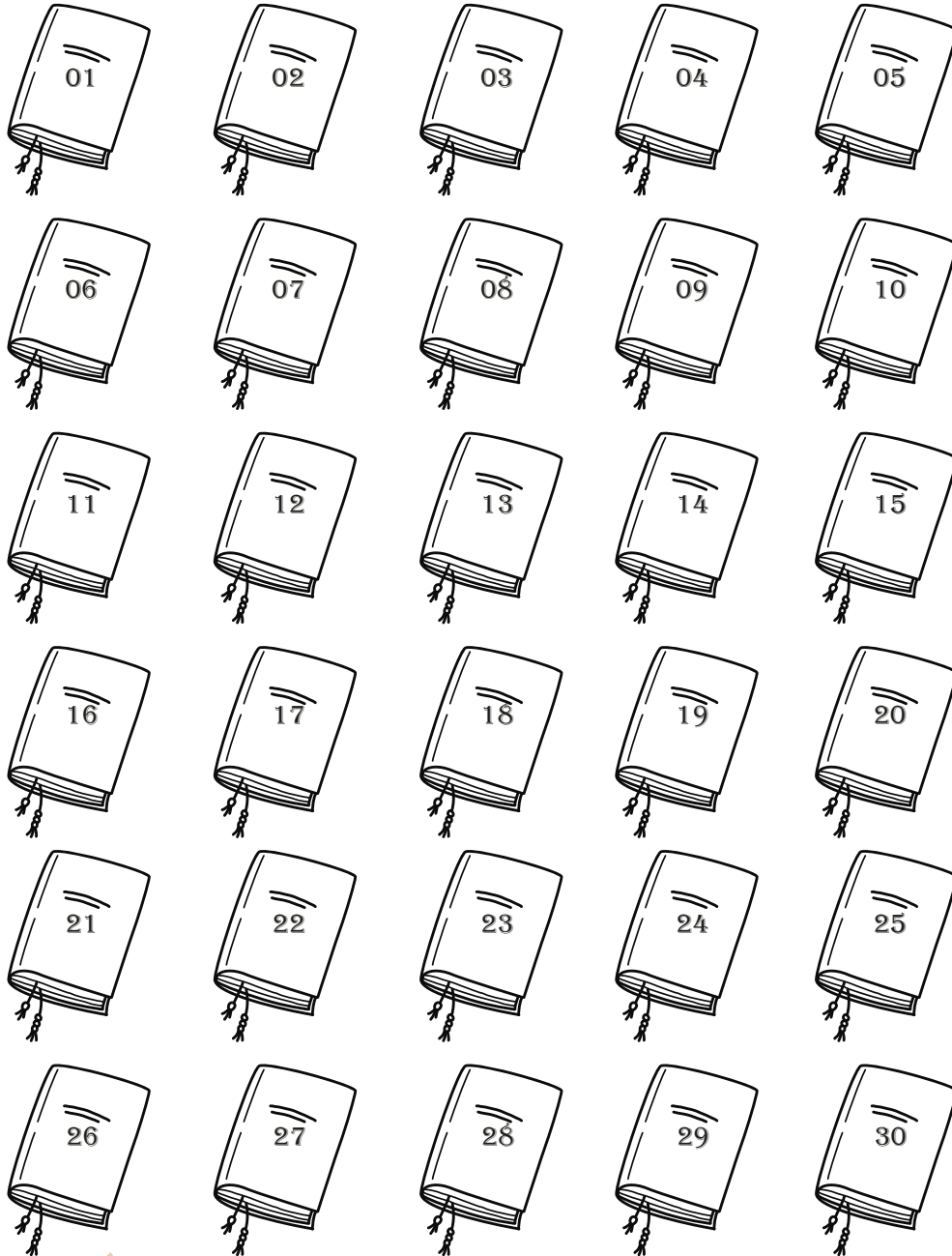
El hábito de la lectura implica dedicar tiempo regularmente a la actividad de leer libros, artículos u otras formas de contenido. Leer es fundamental para expandir el conocimiento, estimular la mente, mejorar la comprensión, fortalecer el vocabulario y desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Además, la lectura fomenta la empatía, reduce el estrés, mejora la concentración y la memoria, y promueve el desarrollo personal y profesional. Es una herramienta poderosa para el aprendizaje continuo, la creatividad y el crecimiento personal en todas las áreas de la vida.



IQ de Lectura	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Tengo una biblioteca en casa				
2. Voy a una biblioteca pública				
3. Pertenezco a un club de lectura				
4. No me gusta leer				
5. Cuando leo, solo leo ficción				
6. Nunca he leído la biografía de una persona exitosa				
7. Tengo dificultad para leer				
8. No tengo tiempo para sentarme a leer				
9. Necesito una lista de lectura recomendada				
10. Tengo mi libro favorito que releo cada año más o menos				

Puedes marcar en tu calendario como día cumplido cada vez que dediques al menos 10 minutos a la lectura.

## Lectura



"La lectura no solo nos llena de información,  
sino también nos forma y nos transforma."

Ralph Waldo Emerson

# KARLA LARA

Es conferencista, coach de vida y especialista en inteligencia emocional y ciencias de la felicidad, con más de 12 años de experiencia enseñando herramientas de transformación personal. Es autora del libro "Tus Modelos del Amor y coautora de "Valientes". Host del podcast 'EXTRAordinario" e impacta diariamente a miles de personas a través de sus redes sociales. Es co-fundadora de Freeverse Land, LCC

KARLA LARA



# THERESA BARNABEI

Cuenta con más de 40 años de experiencia en negocios y bienes raíces; es una conferencista inspiradora y experta en gestión empresarial. Como fundadora de Course Creators, ha desarrollado más de 150 cursos de educación continua y es autora de los libros "The Flight of Your Life" y "Multiply Your Business". Actualmente dirige programas de coaching efectivos en TBConsults, LLC y es co-fundadora de Freeverse Land, LCC.



Theresa Barnabei



# Time & Money

International Tour 2024

Omni Tucson National Resort, Arizona

5 de octubre

**RESERVAR**

PRESENTADO POR

Theresa Barnabei

Freeverse Land

Unlocking success!

KARLA LARA



# Freeverse *Land*

**Maru Delgado Leonard**  
CEO

**Theresa Barnabei**  
Vice-president USA

**Karla Lara**  
Vice-president Mexico

**Miguel Bello**  
CTO

**¡Síguenos!**

**[www.freeverseland.com](http://www.freeverseland.com)**



@FreeverseLand



@FreeverseLand