

BONO · COLECCIÓN CAMBIO DE REALIDAD



63 elecciones
para tu espejo

*La frase de cada día de tus tres libros,
en tarjetas para imprimir y recortar*

IMPRIME · PEGA · ELIGE

Una frase para llevarte puesta

Cada día de tus libros termina con una frase: “Mi elección de hoy”. Aquí están las 63, una por tarjeta, para que la elección del día no se quede dentro del cuaderno.

1. **Imprime** las hojas de tarjetas en cartulina o papel grueso, tamaño carta.
2. **Recorta** siguiendo las marcas de las orillas. Cada hoja tiene 9 tarjetas.
3. **Cada día**, al terminar tu hoja del libro, toma la tarjeta de ese día. El color te dice de qué libro es.
4. **Pégala donde la veas**: en tu espejo, tu refrigerador, tu cartera o tu escritorio.
5. **Léela en voz alta** al despertar y antes de dormir, junto con tu ritual.

Al final hay una hoja de tarjetas en blanco para tus propias elecciones. Y en la carpeta de fondos de pantalla tienes las mismas 63 frases para tu teléfono: guarda la imagen del día y ponla como fondo.

LAS 63 TARJETAS

● Libro 1 · El poder de tus palabras	TARJETAS 1 A 21
● Libro 2 · ¿Y si eligieras diferente?	TARJETAS 22 A 42
● Libro 3 · Tu futuro, no tu pasado	TARJETAS 43 A 63



DÍA 1

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy miro mi vida
con ojos nuevos.
¿Qué más es posible?*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 2

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy escucho lo que
digo, porque lo que
digo me regresa.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 3

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy devuelvo
las palabras que
no son mías.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 4

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Ya no soy quien
era cuando decidí
que no podía.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 5

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy le hablo al
dinero como a
un amigo al que
quiero cerca.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 6

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Yo ya soy amor.
Lo que llegue,
llega a sumar.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 7

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Mi cuerpo me
escucha. Hoy le
hablo con gratitud.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 8

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Lo que ya pasó se
queda en el río.
Yo sigo ligera.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 9

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy me vuelvo
sorda a lo imposible.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 10



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

No tengo que. Elijo.

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 11



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy no concluyo.
Hoy pregunto.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 12



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy cambio mis
“pero” por “y”. Dejo
la puerta abierta.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 13



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Lo que todos
creen no tiene que
ser mi realidad.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 14



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*No soy lo que
he sido. Soy lo
que elijo ahora.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 15



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Una respuesta
cierra. Una pregunta
abre. Hoy pregunto.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 16



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Mis palabras
construyen. Hoy elijo
antes de reaccionar.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 17



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*En el silencio
también creo.
Hoy me escucho.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 18



LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Lo que busco,
ya está en mí.
Hoy abro la caja.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 19

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Hoy hablo como la
persona en la que me
estoy convirtiendo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 20

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*No nací para
picotear el suelo.
Hoy abro las alas.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 21

LIBRO 1
EL PODER DE TUS PALABRAS

*Mi futuro ya me
está hablando. Hoy
lo escucho y lo elijo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 1

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy elijo, aunque
no tenga todas
las respuestas.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 2

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy noto la
temperatura de
mi vida. Y elijo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 3

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy alimento
la posibilidad.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 4

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy busco donde
no he buscado.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 5

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Lo que llevo,
eso encuentro.
Hoy llevo luz.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 6

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*La puerta está
abierta. Hoy
elijo volar.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 7

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*No le temo al
esfuerzo que
me da alas.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 8

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Soy una naranja
entera. Elijo
compartir,
no completar.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 9

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Elijo sembrar lo que
tengo. La abundancia
crece al moverse.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 10

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Mi cuerpo florece
a su tiempo. Hoy
lo elijo como es.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 11

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy elijo afilar mi
hacha. Más fácil
también es posible.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 12

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Mis grietas también
riegan flores. Elijo
verme completa.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 13

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Elijo personas
que me impulsan,
no que me jalan.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 14

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy cambio el
dedal por los
brazos abiertos.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 15

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy reconozco
lo que ya llegó.
Elijo recibirlo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 16

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Abro la mano.
Elijo la libertad.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 17

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Mi vida está en mis
manos. Hoy elijo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 18

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy no rodeo. Hoy
elijo mover la piedra.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 19

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Cada elección
pequeña cuenta.
Hoy elijo una.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 20

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*Hoy elijo mi hilo. Mi
vida es lo que tejo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 21

LIBRO 2
¿Y SI ELIGIERAS DIFERENTE?

*No soy una ola.
Soy el océano
entero, eligiendo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 1

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy camino
más ligera. Dejo
una piedra.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 2

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy miro hacia
adelante. El camino
está enfrente.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 3

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy me desamarro
de lo que ya
no existe.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 4

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy cambio de
película. Elijo
ver mi futuro.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 5

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*No soy la foto
vieja. Soy quien
elijo ser hoy.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 6

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Soy agua nueva.
Hoy fluyo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 7

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy me permito
crecer más allá
de mi piel vieja.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 8

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*La primera flecha
ya pasó. La segunda
ya no la elijo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 9

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Soy más grande
que lo que me pasó.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 10

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Corto lo que me
pesa. Hoy subo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 11

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy vacío mi
taza. Hay espacio
para lo nuevo.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA 12

LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Mis grietas brillan.
Hoy las veo con oro.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 13



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Suelto el carbón.
Mi paz es primero.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 14



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Elijo puentes.
Mi futuro no
necesita cercas.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 15



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Ya veo mi casa.
Hoy pongo el
primer ladrillo.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 16



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy planto lo
que mañana me
dará sombra.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 17



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy ensayo a
mi yo del futuro,
hasta que sea yo.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 18



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Hoy sigo mi brújula.
Mi camino no está
en ningún mapa.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 19



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Soy faro. Lo
que es para mí,
me encuentra.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 20



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Lo que hoy me
incomoda, mañana
será mi perla.*

MI ELECCIÓN DE HOY

DÍA 21



LIBRO 3
TU FUTURO, NO TU PASADO

*Cada mañana
vuelvo a salir.
Hoy amanezco
como mi futuro.*

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY



DÍA ____

MI PROPIA
ELECCIÓN

MI ELECCIÓN DE HOY