

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



# EDITA TU VIDA

· WORKBOOK ·



MUJERES  
**MEY**  
EMPREDEDORAS  
YUCATÁN

POR TANIA CABALLERO ROSAS  
@TANIACABALLEROROSAS  
THE LIFE EDITOR EDICIÓN 2026

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



# INTRODUCCIÓN

**#4CSGCM**

# ¡NO HAY MÁS! 2

## + 2 = 4

### TÚ ERES COMO ERES Y YO SOY COMO SOY.

Pero nos pasamos fabulosos años de nuestra vida buscando la manera de cambiar esto.

Somos cíclicos y los ciclos no cambian. ¿Qué podemos hacer entonces?

**EDITAR nuestra vida hasta conectar con nuestra verdadera esencia.**

Tu historia es la historia de todos, y la de todos es tu historia. Vivimos esta historia bajo patrones conductuales que son mapas que seguimos hasta que te atreves a romperlos.

**No hay secretos para la plenitud y la realización, hay herramientas para aprender a vivir plenamente.**

Con la guía de este WORKBOOK descubrirás que si existe una fórmula que seguir para hacer todas las ediciones que tu vida necesite las veces que sean:

### ESTAR ATENTA/O AL CAMBIO, HACER UN TRABAJO DE CONEXIÓN, REALIZAR UN GRAN COMPROMISO Y DESPUÉS DISFRUTAR DE LA COSECHA.

Mi objetivo es que empieces a sentir la realización, el crecimiento personal y el bienestar que la falta de organización de prioridades y la postergación te han robado.

¡Gracias por formar parte de esta comunidad! Estoy segura de que pondrás en práctica una o muchas de las estrategias que he recopilado para ti en este WORKBOOK.

Me encuentras también en las redes como:

@taniacaballerorosas



*Tania Caballero Rosas.*

Aviso importante:

Los ejercicios, reflexiones y herramientas contenidos en este workbook tienen un propósito exclusivamente educativo y de autoconocimiento.

No sustituyen en ningún caso la terapia psicológica, el tratamiento médico ni la intervención profesional en salud mental.

Los resultados pueden variar según la experiencia, compromiso y contexto personal de cada lector.

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -

**HAZ UNA  
PAUSA...**

# ANTES QUE NADA...

## ALGUNAS INDICACIONES IMPORTANTES:

### SOBRE EL AMBIENTE



1. Cuando decidas iniciar, es importante que lo hagas en un ambiente tranquilo con el menor número de interrupciones posible.
2. Destina al menos 30 minutos para avanzar. Ponte esa meta para que logres enfocarte sin sentir prisa interna.
3. Ten a la mano una bebida que te conecte con comodidad y apapacho.
4. Utiliza unos audífonos para escuchar la música o sonidos que te ayuden a concentrarte.
5. Escoge un spot en donde te sientas cómoda/o y relajada/o para que no dejes de trabajar por molestias relacionadas con tu postura.

### SOBRE LOS EJERCICIOS



1. A lo largo de todo tu WORKBOOK pensarás en primera persona, de tal manera que los ejercicios están redactados para que los respondas en este tiempo.
2. Los ejercicios tienen una secuencia, por lo que es importante que los vayas haciendo en orden.
3. Este trabajo es para ti y nadie más lo evaluará, por lo que te pido ser 100% honesta/o para que realmente puedas lograr el objetivo.
4. Si surgen dudas puedes enviar un mensaje de texto a través de este QR.



**Aviso importante:**

Los ejercicios, reflexiones y herramientas contenidos en este workbook tienen un propósito exclusivamente educativo y de autoconocimiento.

No sustituyen en ningún caso la terapia psicológica, el tratamiento médico ni la intervención profesional en salud mental.

Los resultados pueden variar según la experiencia, compromiso y contexto personal de cada lector.

**EDITA TU VIDA**

*Tania Caballero*

- LIFE EDITOR -



**AHORA SÍ...  
¡EDITA TU VIDA!**

@taniacaballeror

#GETAMENTOR

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



**EL CAMBIO**

**#4CSGCM**

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -

**“Nadie encuentra su  
camino sin haberse  
perdido varias  
veces...”**

*Anónimo*

@taniacaballeror  
#GETAMENTOR

Hagamos la primera gran diferencia entre quién somos y que hacemos ya que una cosa no define a la otra. En las siguientes líneas escribe:

¿QUIÉN SOY?

---

---

---

---

¿QUÉ HAGO?

---

---

---

---

Haz una pausa y piensa en todo lo que has hecho hasta hoy. No hay respuestas correctas o incorrectas, la idea es que te des cuenta de qué tanto has escuchado o has ignorado a tu intuición. Respóndete:

¿EN DÓNDE ESTOY PARADA/O EN ESTE MOMENTO DE MI VIDA?

¿QUÉ HICE PARA ESTAR AQUÍ?

¿QUÉ DEJÉ DE HACER PARA ESTAR EN DÓNDE ESTOY HOY?









**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



**CONEXIÓN**

**#4CSGCM**

CAMBIA EL REFLECTOR. CONECTA CONTIGO.

Divide las áreas de tu vida (salud, familia, profesión, finanzas, espiritualidad...)

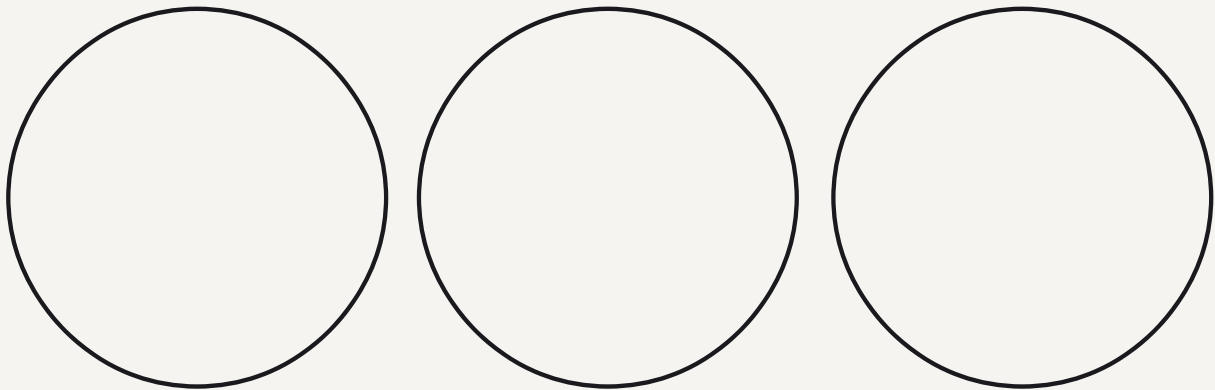
PIENSA EN UN MÁXIMO DE 6.

COLOCA 3 DELANTE DE TI Y LAS OTRAS 3 DETRÁS.

Por favor analiza cada una de ellas y califícalas del 0-10 siendo 0 la calificación más baja y 10 la más alta.

Enuméralas en orden de importancia y colócalas en este diagrama de EJE DE VIDA 360º:

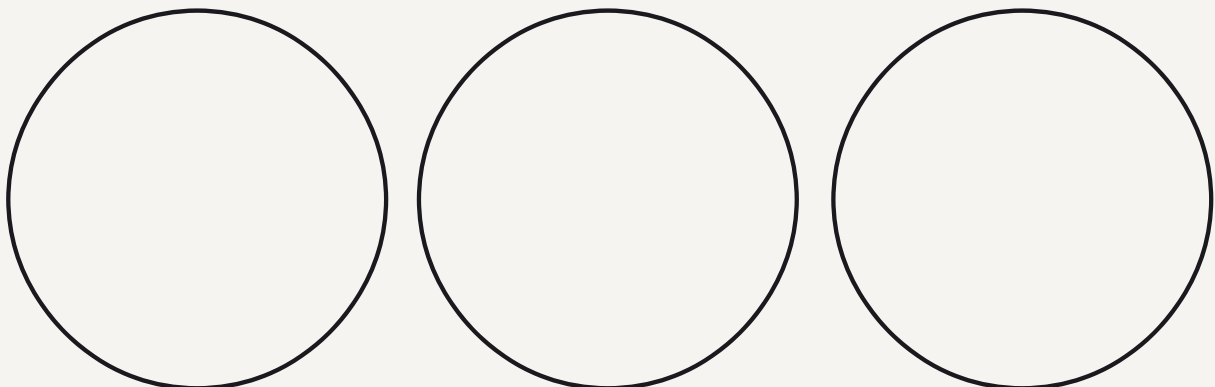
DETRÁS DE TI



AQUI ESTOY YO



AL FRENTE



Tú estás al centro viendo hacia EL FRENTE. Los círculos AL FRENTE son las áreas que requieren de toda tu atención. Si están bien calificadas en este momento, puedes entonces intercambiarlas con alguna de las que están en los círculos DETRÁS DE TI.

Revisa tu eje. Toma en cuenta la calificación que pusiste a las áreas que colocaste en parte DETRÁS. Si estas áreas de tu vida requieren atención, intercámbialas por alguna de AL FRENTE. La idea es que en todo tu eje, no hayan más de 6 áreas. 3 al frente mismas que no soltarás y a las que en este momento pondrás toda tu atención y 3 detrás de ti para que las tengas cerca pero por ahora solo necesitan supervisión y quizás otras 2 que son importantes pero ahora no puedes atender.

## ¡VOILÁ! ACABAS DE PONER ORDEN A TUS PRIORIDADES.



ESCRIBE AQUI ALGO QUE HAYAS DESCUBIERTO:

---

---

---

---

---

---

---

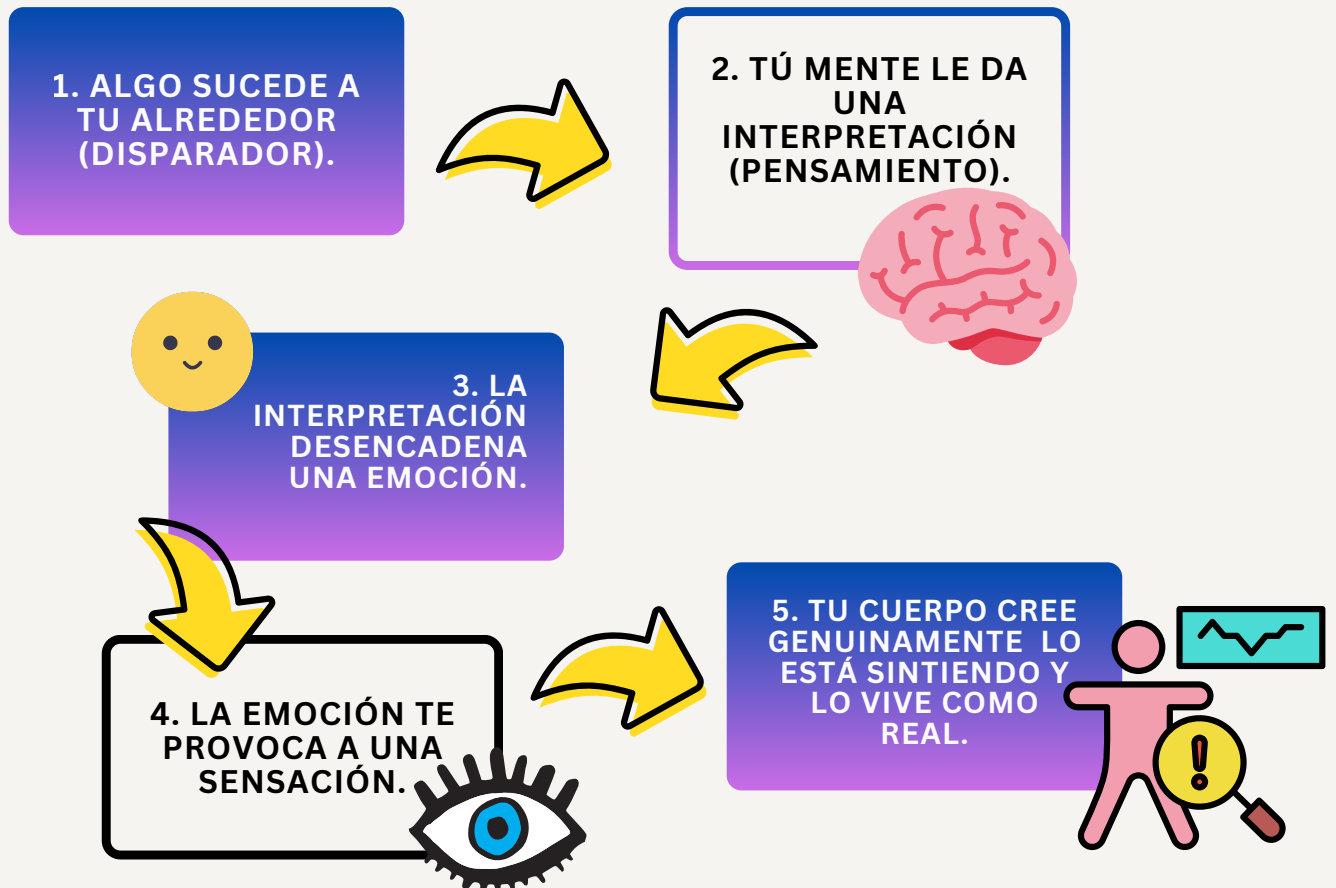
# LA RUTA DE LAS EMOCIONES

Haz otra PAUSA.

**Detente y siente.**

Conoces la **¿RUTA DE LAS EMOCIONES?** Es ese proceso que inicia con un DISPARADOR externo que provoca un pensamiento termina transformado en una sensación en tu cuerpo.

TE EXPLICO:



RESULTADO= TE PARALIZAS, NO PIENSAS, REACCIONAS EN LUGAR DE PENSAR Y RESPONDER, TE BLOQUEAS, ETC.



**AQUÍ EN ES DONDE ESTÁN LOS PATRONES CONDUCTUALES.**

Te pido identificar los tuyos, porque generalmente es en dónde te frenas para no creer en ti y seguir.

Ejercicio:

1. Identifica los DISPARADORES que ENCIENDEN en ti emociones. Analiza si estas son positivas o negativas.
2. Escribe qué es lo que piensas cada vez que eso sucede.
3. Anota qué emoción te viene.
4. Describe la sensación que provoca en tu cuerpo.

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -

**“No hay viento  
favorable para un  
barco que no sabe a  
dónde quiere ir”.**

*Séneca*

@taniacaballeror

#GETAMENTOR

## MI YO APRENDIDO

Seguramente has escuchado que somos el promedio de las 5 personas con las que más convivimos. ¿Tu te has puesto a ver de quién te rodeas? ¡Hagámoslo!

PERSONA	APORTA	RESTA	LEJOS / CERCA
1			
2			
3			
4			
5			

¿Fuerte verdad? Pues a hacer las ediciones necesarias por favor. Ya sea que detectes que hay personas con las que debes poner límites y un poco de distancia, o que tengas que buscar a personas que aporten valor a tu vida y tú a la suya.

### REFLEXIÓN:

---

---

---

---

---

---

---





**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



**COMPROMISO**

**#4CSGCM**

## NIVEL DE ENERGÍA Y ESTRUCTURA.

Ahora vas a evaluar tu nivel de energía del 0 al 10 en los diferentes momentos de tu día.

ACTIVIDAD	NIVEL DE ENERGÍA										
AL DESPERTAR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AL HACER TU PRIMERA ACTIVIDAD O RITUAL DE LA MAÑANA.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DURANTE LA PRIMERA ACTIVIDAD DEL DÍA.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DESPUÉS DE DESAYUNAR.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A MEDIA MAÑANA.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ANTES DE LA COMIDA.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DESPUÉS DE COMER.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A MEDIA TARDE.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DURANTE TUS ACTIVIDADES DE LA TARDE.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ANTES DE CENAR.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A LAS 9 PM.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Ahora saca el promedio.

Tu nivel de energía durante el día es:

0-4 nulo.

5-6 bajo.

7-8 medio.

9-10 alto.

En la vida hay muchas situaciones que nos restan energía, otras en las que permitimos que nos la roben y otras que nos cargan la pila. Poner atención en esto es crucial para poder tener BIENESTAR y BIEN-VIVIR.

Recuérdalo siempre.



## CREANDO NUEVOS HÁBITOS

El cerebro aprende pero también puede des-aprender y es lo que nos toca hacer en la vida adulta.

### ¿CUENTAS YA CON TU RITUAL DE PODER (RDP)?

Tu RDP es la serie de actividades que llevas a cabo para llenar tu tanque de energía, entusiasmo, amor y conexión contigo.

### EL MÍO SE LLAMA AMA. ¡TE LO COMPARTO CON MUCHO GUSTO!

1. Amanecer muy temprano y apreciar mi vida.
2. Meditar y estabilizar las frecuencias cerebrales de mi mente.
3. Aprender algo nuevo y activar mi cuerpo.



Aprecia



Medita



Aprende + Activa

Además de esto, SIEMPRE desayuno y tomo suplementos. Lo considero más que importante.

Debo confesarte que me llevó mucho tiempo entender que si yo no inicio mi día de esta manera, las cosas no siempre me salen bien. Llevarlo a cabo con consistencia ha marcado una radical diferencia en mi vida.

El diseño de este ritual es muy personal, por lo que no hay una receta, sin embargo si te puedo decir que despertar y aprovechar el enfoque de las mañanas en actividades de bienestar, garantiza el correcto funcionamiento del cerebro y lleva a la mente a encontrar respuestas de una calidad mucho más alta.

### LOS PASOS ANTERIORES....

Lo primero es entender de una vez por todas que la RUTINA es necesaria y que tener una estructura nos ayuda a sentir organización interna misma que da la tranquilidad que necesitamos para poder pensar con claridad.

El siguiente ejercicio es para que por favor, diseñes una rutina básica para una semana común y corriente que te lleve a cumplir con tus objetivos. Para esto es importante que consideres antes que nada las siguientes actividades y les asignes un horario que deberás respetar:

- Despertar
- Desayuno
- Ejercicio
- Comida
- Hora de dormir

El siguiente paso es que lo vacies a una agenda para que lo puedas visualizar. Si cuentas ya con tu RDP, incorpórala aquí por favor.

<b>MES:</b>							
<b>Día</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>	<b>fecha</b>
<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
6:00 a.m.	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
7:00 a.m.							
8:00 a.m.							
9:00 a.m.							
10:00 a.m.							
11:00 a.m.							
12:00 p.m.							
1:00 p.m.							
2:00 p.m.							
3:00 p.m.							
4:00 p.m.							
5:00 p.m.							
6:00 p.m.							
7:00 p.m.							
8:00 p.m.							
9:00 p.m.							
10:00 p.m.							
11:00 p.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
12 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
1:00 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
2:00 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
3:00 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
4:00 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>
5:00 a.m.	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>

Robert Kiyosaky Schedule

En los horarios restantes y disponibles, anota otras actividades que son importantes:

- Citas de trabajo.
- Limpieza de la casa.
- Compras de la casa.
- Cocinar.
- Clases extracurriculares.
- Curso.
- Salidas con amigos.
- Descanso.
- Lectura.
- Llamadas a seres queridos.
- Visita al médico.

Ahora te pido que hagas tu lista de “Mosquitos” que son esos pendientes molestos que no son urgentes pero que te restan calma porque sabes que debes hacerlos.

Ejemplos:

- Renovar trámites.
- Limpieza dental.
- Ordenar papeles.
- Llamar al contador.
- Depurar closet.
- Regalo de cumpleaños pendiente.

Acaba de una vez por todas con estos molestos pendientes anotando al menos 2 por semana. Verás lo increíblemente liberador que será hacer esto.

¿Lista/o?

¡Muy bien! Ahora selecciona colores diferentes para clasificar todo en tu agenda asignando un color distinto a:

- Actividades personales
- Actividades laborales
- Cursos
- Proyectos
- CASA

## ¡TU AGENDA DEBE HABER QUEDADO MUY COLORIDA!

Y TENGO UNA NOTICIA, LOS EXPERTOS NOS EXPLICAN QUE CUANDO ANOTAMOS LAS COSAS, LA PROBABILIDAD DE QUE LAS LLEVEMOS A CABO SE ELEVA A UN 70%.

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



**COSECHA**

**#4CSGCM**

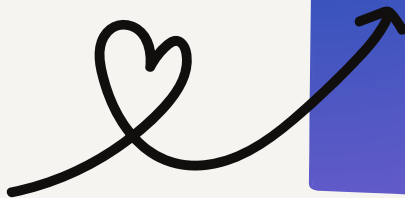
¡MÉTRICAS!  
NECESITAMOS SABER CÓMO VAMOS.

RESPÓNDETE:

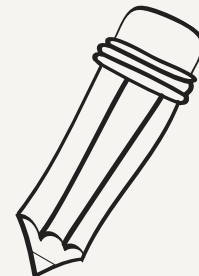
Mi objetivo cuando inicié el viaje  
del trabajo personal era:



En el camino descubrí que:



Me comprometo a:



Los beneficios ordinarios y cuantificables  
que he visto manifestados son:

Las áreas que debo seguir  
atendiendo son:

Siento motivación para:



# ¡FELICIDADES!

Has dado los primeros pasos para **EDITAR TU VIDA**. A partir de hoy te sugiero hacer pausas constantes para pensar cada mañana en lo siguiente:

1. ¿Qué hice ayer por mi crecimiento personal?
2. ¿A qué barrera me enfrento hoy?
3. ¿Cuál será mi enfoque del día de hoy?
4. Hoy me comprometo a...

## ALGUNAS RECOMENDACIONES DE LIBROS:

- La Bailarina de Auschwitz de Edith Eger
- Una Cosa de Garry Keller
- Indomable de Gennon Doyle (mujeres)
- Amar lo que es Byron Katie



### Aviso importante:

Los ejercicios, reflexiones y herramientas contenidos en este workbook tienen un propósito exclusivamente educativo y de autoconocimiento.

No sustituyen en ningún caso la terapia psicológica, el tratamiento médico ni la intervención profesional en salud mental.

Los resultados pueden variar según la experiencia, compromiso y contexto personal de cada lector.

**EDITA TU VIDA**  
*Tania Caballero*  
- LIFE EDITOR -



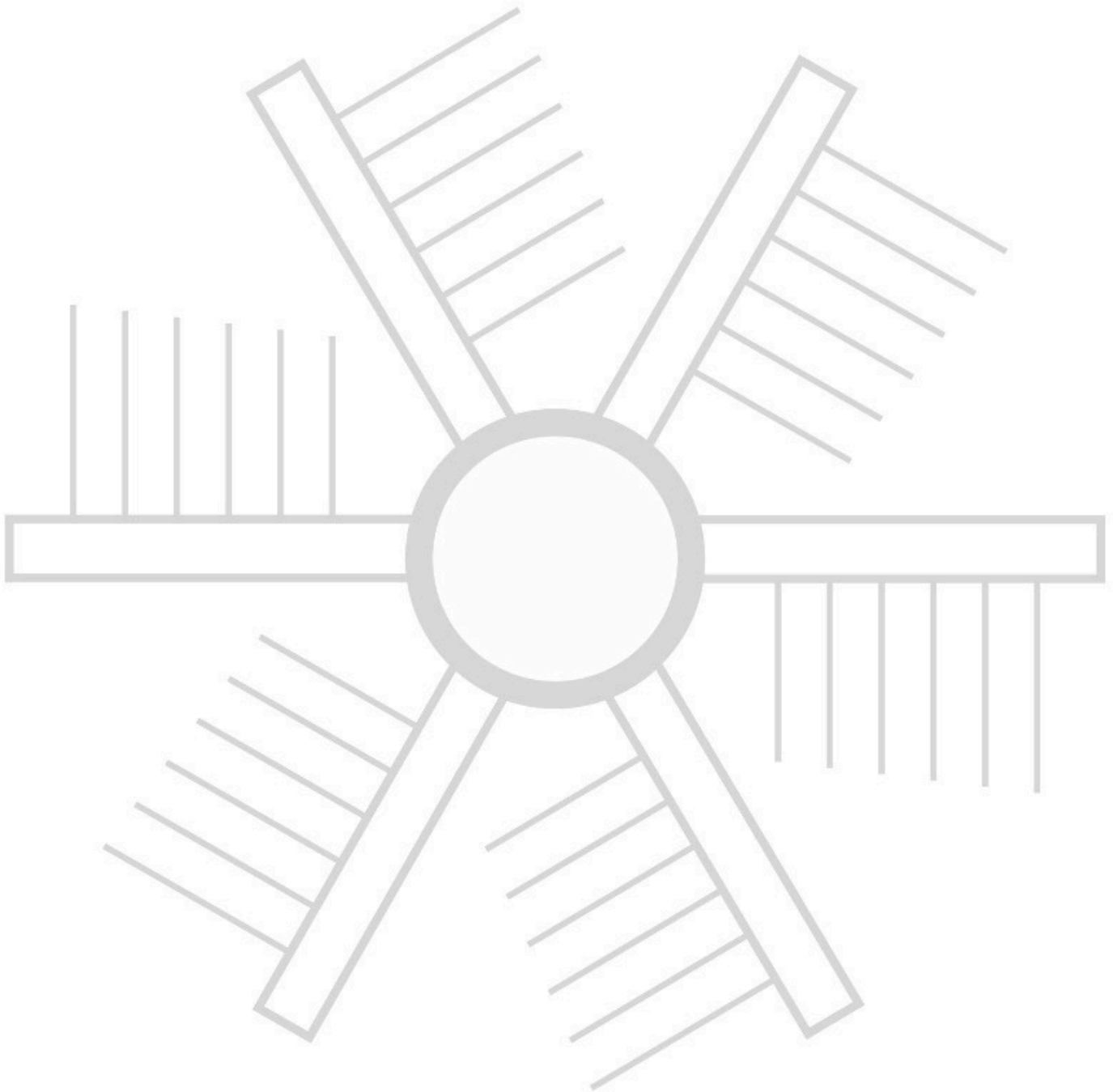
**UN REGALO  
EXTRA**

**#4CSGCM**

# #4CSGCM CHART

OLVÍDATE DE LOS TO DO LISTS Y PLANEA TUS OBJETIVOS.

LIFE EDITOR®  
Tania Caballero



## INSTRUCCIONES.

1. Escribe al centro tu propósito final.
2. En cada rectángulo, escribe las áreas de tu vida involucradas en el propósito.
3. Sobre las líneas de cada área, escribe las acciones relacionadas que necesitas cubrir.

\* Recuerda que antes de vaciar toda la información en este esquema, te recomiendo enumerar tus pendientes con el siguiente código:

1. ESENCIAL 2. IMPORTANTE 3. "NICE TU HAVE".

\*\* Nota: no es necesario escribir en todas las casillas ni en todas las líneas.

*¡ Ahora sí, Edita tu Vida!*