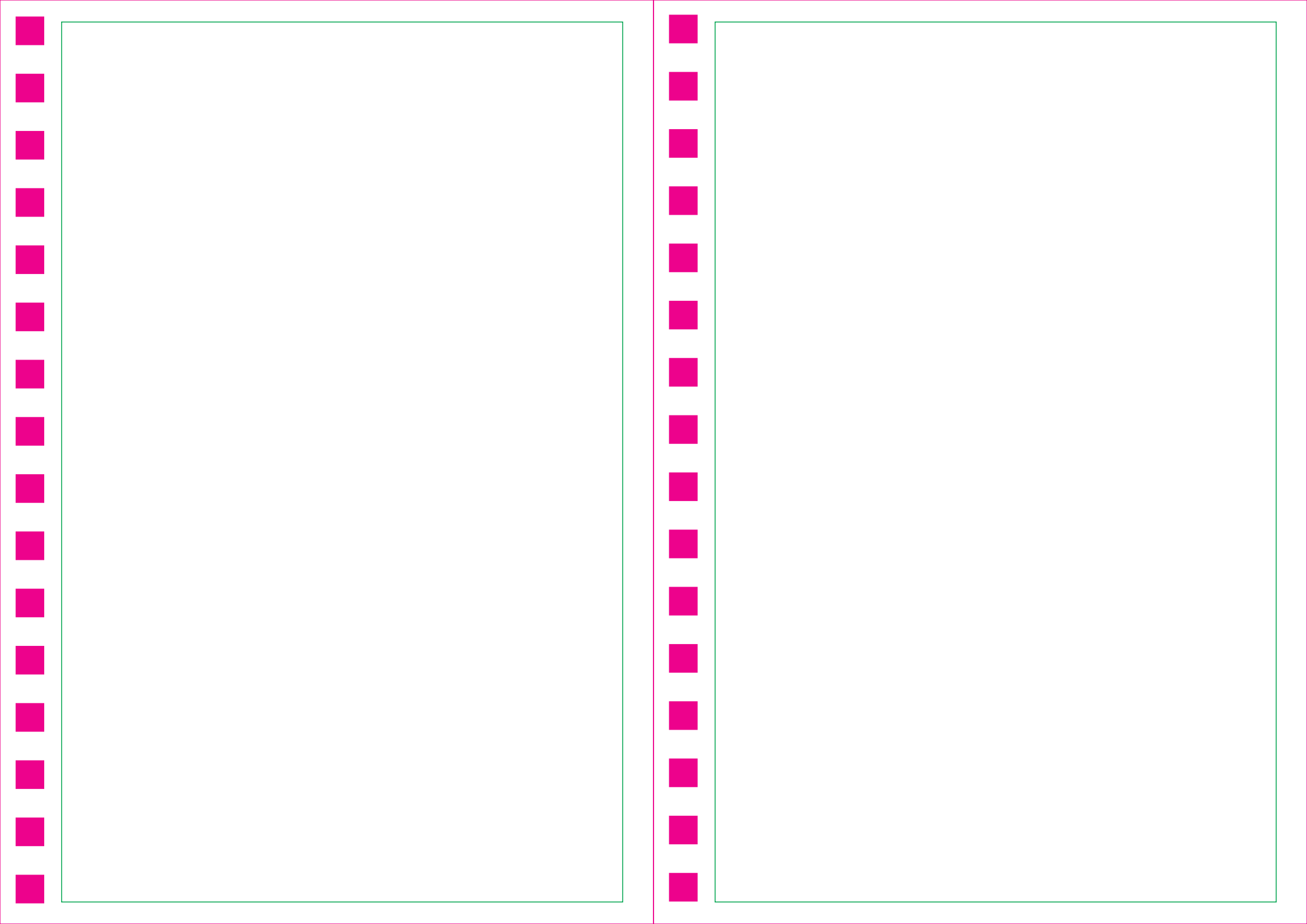








*Pablo Tosoni*



*Pablo Tosoni*







## Lo que tienes que Saber antes de iniciar

¿Qué necesitamos para transformarnos? ¿Por qué transformarnos?

Porque somos seres evolutivos y por ello el cambio es necesario y para lograrlo necesitamos presencia, es decir, debemos tomar consciencia de nuestros pensamientos, a esto la ciencia lo llamo Meta-cognición. En otras palabras, tenemos que pensar en lo que estamos pensando, tenemos que tomar consciencia de como hablamos, como actuamos, tenemos que ser conscientes de como sentimos para darnos cuenta de cómo cambiar.

La ciencia descubrió que tenemos 60 mil a 70 mil pensamientos en un día. Y eso es genial, pero hay un problema, el 90% de ellos son iguales a los del día anterior. Y si el 90% de los pensamientos son iguales a los del día anterior, entonces tu vida es igual a ayer. Y sabiendo que nuestra vida depende de nuestros pensamientos y si estos son iguales a los del día anterior, eso limita a mi vida y tu vida a repetirse día tras día.

Mismos pensamientos conducen a las mismas emociones, mismas emociones llevan a mismo comportamiento, los mismos comportamientos crean las mismas experiencias y las mismas experiencias generan las mismas emociones y estas mismas emociones influyen en los mismos pensamientos. Y tu biología, tus microcircuitos, tú neuroquímica, tus hormonas e incluso tu expresión genética, siempre es igual a lo que piensas. ¿Cómo actúas y cómo te sientes? y como actúas y cómo te sientes, la ciencia lo llama PERSONALIDAD.

Tu personalidad que tu realidad personal, esto significa que la personalidad presente que llamas tu (yo), creo la realidad presente que llamas tu vida. No tu padre, no tu madre, no tus hermanos, no tus parientes, no el gobierno de turno o el anterior, no tus docentes, no tu ex, no tus hijos. Vos creas tu vida, tu personalidad crea tu realidad personal y si deseas crear una nueva vida con mejor economía, relaciones, salud, debes modificar tus pensamientos. Esto significa que vas a tener que cambiar quien eres, es decir, cambiar tu personalidad, y acá y solo acá comienza el proceso de cambio.

Para lograr esto hay que comenzar a observar en que estás pensando, en que has estado pensando, vas a tener que tomar consciencia de tus hábitos y comportamientos, hacerlos conscientes y modificarlos. Vas a tener que observar ciertas emociones que te mantienen conectado con el pasado al pasado; detenerte y preguntar ¿esta emoción pertenece al futuro que quiero crear?

## Lo que tienes que Saber antes de iniciar

¿Qué necesitamos para transformarnos? ¿Por qué transformarnos?

Porque somos seres evolutivos y por ello el cambio es necesario y para lograrlo necesitamos presencia, es decir, debemos tomar consciencia de nuestros pensamientos, a esto la ciencia lo llamo Meta-cognición. En otras palabras, tenemos que pensar en lo que estamos pensando, tenemos que tomar consciencia de como hablamos, como actuamos, tenemos que ser conscientes de como sentimos para darnos cuenta de cómo cambiar.

La ciencia descubrió que tenemos 60 mil a 70 mil pensamientos en un día. Y eso es genial, pero hay un problema, el 90% de ellos son iguales a los del día anterior. Y si el 90% de los pensamientos son iguales a los del día anterior, entonces tu vida es igual a ayer. Y sabiendo que nuestra vida depende de nuestros pensamientos y si estos son iguales a los del día anterior, eso limita a mi vida y tu vida a repetirse día tras día.

Mismos pensamientos conducen a las mismas emociones, mismas emociones llevan a mismo comportamiento, los mismos comportamientos crean las mismas experiencias y las mismas experiencias generan las mismas emociones y estas mismas emociones influyen en los mismos pensamientos. Y tu biología, tus microcircuitos, tú neuroquímica, tus hormonas e incluso tu expresión genética, siempre es igual a lo que piensas. ¿Cómo actúas y cómo te sientes? y como actúas y cómo te sientes, la ciencia lo llama PERSONALIDAD.

Tu personalidad que tu realidad personal, esto significa que la personalidad presente que llamas tu (yo), creo la realidad presente que llamas tu vida. No tu padre, no tu madre, no tus hermanos, no tus parientes, no el gobierno de turno o el anterior, no tus docentes, no tu ex, no tus hijos. Vos creas tu vida, tu personalidad crea tu realidad personal y si deseas crear una nueva vida con mejor economía, relaciones, salud, debes modificar tus pensamientos. Esto significa que vas a tener que cambiar quien eres, es decir, cambiar tu personalidad, y acá y solo acá comienza el proceso de cambio.

Para lograr esto hay que comenzar a observar en que estás pensando, en que has estado pensando, vas a tener que tomar consciencia de tus hábitos y comportamientos, hacerlos conscientes y modificarlos. Vas a tener que observar ciertas emociones que te mantienen conectado con el pasado al pasado; detenerte y preguntar ¿esta emoción pertenece al futuro que quiero crear?

Dentro de mi programa de METAMORFOSIS descubrí que muchas personas (la mayoría), quieren cambiar su realidad personal siendo la misma persona de ayer y eso es literalmente imposible. El primer requisito indispensable para el cambio es provocar la MUERTE NEUROLOGICA del antiguo ser, para dar lugar al NACIMIENTO NEUROLOGICO del nuevo SER, es decir, de ESE/A en el que te quieres convertir. Palabra por palabra nos tenemos que convertir en otro persona.

¿Por qué tiendo a repetir patrones del mismo pensamiento? Según Jebb, las mismas células que se disparan juntas, se conectan juntas. Esto quiere decir que si piensas de la misma forma, hablas de la misma forma, actúas de la misma forma que ayer, es decir, creas las mismas experiencias, lo que está pasando es que estas estampando las mismas conexiones neuronales a lo cual le das identidad y la llamas, “así soy yo”, ¿te suena familiar?. El problema se presenta frente a esos resultados que no son los que quieres en tu vida; mala economía, mala salud, malas relaciones.

### ¿Qué hacer para modificar?

Ser conscientes de los pensamientos que tienes a diario. El error en esto es pensar que es muy pesado hacerlo, dado que sería hacerlo toda la vida y la verdad es que toda la vida es solo HOY.

Lógicamente el tema es mucho más complejo y profundo, acá estoy escribiendo muy simple cuestiones sobre la mente consciente e inconsciente, hay creencias de por medio, patrones muy arraigados, pasados dolorosos, interpretaciones de hechos de la vida, momentos traumáticos, etc. En mi experiencia, absolutamente personal, aprendí a hacer lo complejo simple. Tome mis traumas del pasado, los hice conscientes, observe en que me convertí, tome lo mejor de esa experiencia, descarte lo que no servía y aborde el cambio. ¿Fue fácil? Y la respuesta tiene dos vertientes. Una de ellas es si la comparo con el mundo, fue absolutamente fácil, algunas me llevaron una simple decisión, otros días y semanas y las presentes son un proceso. Si no las comparo con el mundo y las analizo en mí, DUELEN en cada momento que el EGO no quiere morir, pero le hecho un poco de tierra en el pozo que decidí dejarlo y listo.

Decidí hace unos años hacer una METAMORFOSIS en mí y darle vía libre a mi SER, es muy interesante observar lo que fui, lo que soy y en lo que me quiero convertir. Sería interesante puedas hacer lo mismo.

Una de las mejores formas de predecir el futuro es CREANDOLO y eso lo podemos hacer todos y cada uno de nosotros. Con tan solo tomar la decisión y ponernos en marcha y así re convertirnos en eso que queremos ser, hacer y tener, es decir, una METAMORFOSIS.

Dentro de mi programa de METAMORFOSIS descubrí que muchas personas (la mayoría), quieren cambiar su realidad personal siendo la misma persona de ayer y eso es literalmente imposible. El primer requisito indispensable para el cambio es provocar la MUERTE NEUROLOGICA del antiguo ser, para dar lugar al NACIMIENTO NEUROLOGICO del nuevo SER, es decir, de ESE/A en el que te quieres convertir. Palabra por palabra nos tenemos que convertir en otro persona.

¿Por qué tiendo a repetir patrones del mismo pensamiento? Según Jebb, las mismas células que se disparan juntas, se conectan juntas. Esto quiere decir que si piensas de la misma forma, hablas de la misma forma, actúas de la misma forma que ayer, es decir, creas las mismas experiencias, lo que está pasando es que estas estampando las mismas conexiones neuronales a lo cual le das identidad y la llamas, “así soy yo”, ¿te suena familiar?. El problema se presenta frente a esos resultados que no son los que quieres en tu vida; mala economía, mala salud, malas relaciones.

### ¿Qué hacer para modificar?

Ser conscientes de los pensamientos que tienes a diario. El error en esto es pensar que es muy pesado hacerlo, dado que sería hacerlo toda la vida y la verdad es que toda la vida es solo HOY.

Lógicamente el tema es mucho más complejo y profundo, acá estoy escribiendo muy simple cuestiones sobre la mente consciente e inconsciente, hay creencias de por medio, patrones muy arraigados, pasados dolorosos, interpretaciones de hechos de la vida, momentos traumáticos, etc. En mi experiencia, absolutamente personal, aprendí a hacer lo complejo simple. Tome mis traumas del pasado, los hice conscientes, observe en que me convertí, tome lo mejor de esa experiencia, descarte lo que no servía y aborde el cambio. ¿Fue fácil? Y la respuesta tiene dos vertientes. Una de ellas es si la comparo con el mundo, fue absolutamente fácil, algunas me llevaron una simple decisión, otros días y semanas y las presentes son un proceso. Si no las comparo con el mundo y las analizo en mí, DUELEN en cada momento que el EGO no quiere morir, pero le hecho un poco de tierra en el pozo que decidí dejarlo y listo.

Decidí hace unos años hacer una METAMORFOSIS en mí y darle vía libre a mi SER, es muy interesante observar lo que fui, lo que soy y en lo que me quiero convertir. Sería interesante puedas hacer lo mismo.

Una de las mejores formas de predecir el futuro es CREANDOLO y eso lo podemos hacer todos y cada uno de nosotros. Con tan solo tomar la decisión y ponernos en marcha y así re convertirnos en eso que queremos ser, hacer y tener, es decir, una METAMORFOSIS.



Esto que tienes es tus manos no es un cuaderno, es un manual, con un mapa que te llevara a tu objetivo ordenando las tareas diarias, cumpliendo metas semanales y mensuales, para llegar a esa, tu creación, tu hijo, tu fruto o a tu DIVINA OBSESIÓN.

No requiere de ningún tipo de esfuerzo ni energía extra poder llevarlo a cabo. Sólo requiere de COMPROMISO y cambio de dirección de tu ATENCIÓN, por ende de tu energía.

Es lógico que lleva tiempo aprender cosas nuevas hasta assimilarlas y llevarlas de forma natural, mas también pasa el tiempo no hacerlas o no aprenderlas. Siempre es tu elección de qué lado de la vereda te vas a parar.

### **¿Cómo funciona y se aplica este manual?**

Se divide en estructuras de que van de lo macro a lo micro, es decir, de un objetivo a largo plazo (3 a 5 años), a metas a mediano (1 a 2 y 3 años) y corto plazo (1 a 6 meses) y tareas a inmediato plazo (diarias y semanales).

Lo primero que vamos a ubicar es un objetivo imposible, pero alcanzable.

### **¿Por qué?**

Porque la idea es que sea desafiante, que te saque de la zona en la que te encuentras, que te transforme en otra persona de la que ya eres (lo que lograste es producto de quien, HOY, eres). No pretendas lograr cosas distintas siendo la misma persona, eso es literalmente imposible porque no existe ni existirá.

Una vez ubicado el OBJETIVO pasamos a completar las metas a mediano plazo para llegar a eso que deseas en tu vida. Las metas de corto plazo son las que se direccionan para las de mediano plazo para lograr el objetivo y por último las tareas semanales y diarias que te llevan a las de corto plazo.



Esto que tienes es tus manos no es un cuaderno, es un manual, con un mapa que te llevara a tu objetivo ordenando las tareas diarias, cumpliendo metas semanales y mensuales, para llegar a esa, tu creación, tu hijo, tu fruto o a tu DIVINA OBSESIÓN.

No requiere de ningún tipo de esfuerzo ni energía extra poder llevarlo a cabo. Sólo requiere de COMPROMISO y cambio de dirección de tu ATENCIÓN, por ende de tu energía.

Es lógico que lleva tiempo aprender cosas nuevas hasta assimilarlas y llevarlas de forma natural, mas también pasa el tiempo no hacerlas o no aprenderlas. Siempre es tu elección de qué lado de la vereda te vas a parar.

### **¿Cómo funciona y se aplica este manual?**

Se divide en estructuras de que van de lo macro a lo micro, es decir, de un objetivo a largo plazo (3 a 5 años), a metas a mediano (1 a 2 y 3 años) y corto plazo (1 a 6 meses) y tareas a inmediato plazo (diarias y semanales).

Lo primero que vamos a ubicar es un objetivo imposible, pero alcanzable.

### **¿Por qué?**

Porque la idea es que sea desafiante, que te saque de la zona en la que te encuentras, que te transforme en otra persona de la que ya eres (lo que lograste es producto de quien, HOY, eres). No pretendas lograr cosas distintas siendo la misma persona, eso es literalmente imposible porque no existe ni existirá.

Una vez ubicado el OBJETIVO pasamos a completar las metas a mediano plazo para llegar a eso que deseas en tu vida. Las metas de corto plazo son las que se direccionan para las de mediano plazo para lograr el objetivo y por último las tareas semanales y diarias que te llevan a las de corto plazo.

## Planifica tu éxito

### Macro ciclo

Escribe tu objetivo y la fecha exacta desde hoy hasta que hayan pasado 60 meses, 5 años. Debes tener presente, como sugerencia, realizar una evaluación de tu recorrido a los 3 años (36 meses), que te permita continuar, re direccionar, ajustar, apretar, etc para así llegar de la mejor forma a lo planteado.

---

---

### Estructura interior del Macro

Ahora escribe tus 5 metas más importantes para poder alcanzar tu objetivo en 5 años. Si deseas llegar ahí en 5 años, ¿qué 5 cosas deben pasar? ¿cuáles sería esas 5 metas más importantes?

---

---

---

### Mesociclo

Ahora, durante el 1º año ¿Qué 3 a 5 cosas deberían pasar para que en 5 años hayas logrado esas 5 metas principales y puedas alcanzar tu objetivo? ¿Qué debe pasar en los siguientes 12 meses para que esto ocurra?

---

---

### Interior del meso

Piensa un poco más ahora, si en 1 año deben ocurrir estas 3 a 5 metas ¿Qué resultados deberías obtener en los siguientes meses?, es decir, ¿Qué debes hacer para cumplir con estas metas?

---

---

## Planifica tu éxito

### Macro ciclo

Escribe tu objetivo y la fecha exacta desde hoy hasta que hayan pasado 60 meses, 5 años. Debes tener presente, como sugerencia, realizar una evaluación de tu recorrido a los 3 años (36 meses), que te permita continuar, re direccionar, ajustar, apretar, etc para así llegar de la mejor forma a lo planteado.

---

---

### Estructura interior del Macro

Ahora escribe tus 5 metas más importantes para poder alcanzar tu objetivo en 5 años. Si deseas llegar ahí en 5 años, ¿qué 5 cosas deben pasar? ¿cuáles sería esas 5 metas más importantes?

---

---

---

### Mesociclo

Ahora, durante el 1º año ¿Qué 3 a 5 cosas deberían pasar para que en 5 años hayas logrado esas 5 metas principales y puedas alcanzar tu objetivo? ¿Qué debe pasar en los siguientes 12 meses para que esto ocurra?

---

---

### Interior del meso

Piensa un poco más ahora, si en 1 año deben ocurrir estas 3 a 5 metas ¿Qué resultados deberías obtener en los siguientes meses?, es decir, ¿Qué debes hacer para cumplir con estas metas?

---

---

### Microciclo

Analizando todo lo expuesto hasta acá ¿cuáles serían los 3 objetivos más importantes que deberías cumplir el 1er mes para poder, en 3 a 6 meses, cumplir con las 3 a 5 metas que acabas de escribir?

---

---

---

**Esta semana, ¿que 3 objetivos necesitas alcanzar a partir de hoy?**

---

---

**Marchemos a mañana ¿Qué debería pasar mañana para encontrarte hacia ese procesos hasta tu objetivo en los siguientes 5 años? Escribe 5 metas más importantes diarias empezando por mañana ¿Qué 5 objetivos importantes y prioritarios necesitas cumplir mañana?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Microciclo

Analizando todo lo expuesto hasta acá ¿cuáles serían los 3 objetivos más importantes que deberías cumplir el 1er mes para poder, en 3 a 6 meses, cumplir con las 3 a 5 metas que acabas de escribir?

---

---

---

**Esta semana, ¿que 3 objetivos necesitas alcanzar a partir de hoy?**

---

---

**Marchemos a mañana ¿Qué debería pasar mañana para encontrarte hacia ese procesos hasta tu objetivo en los siguientes 5 años? Escribe 5 metas más importantes diarias empezando por mañana ¿Qué 5 objetivos importantes y prioritarios necesitas cumplir mañana?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Las creencias son la base de nuestra personalidad, es decir, aquello que creo soy, me muevo y actúo en función de ellas.

Las creencias están constantemente en nuestra mente y en nuestra comunicación, están naturalizadas en nuestro inconsciente. Descubrir las nos permitirá conocernos y conocernos nos mostrará nuestros límites, lugar que ocupamos y con ello posibilidades presentes para proyecciones futuras.

Para descubrirlas utilizaremos el test que se encuentra en Auto estima y desarrollo personal con PNL de Salvador Carrión López.

### Grupo 1

- 1) C F Merezco amor y respeto.
- 2) C F Con frecuencia me doy cuenta que tengo muchos defectos.
- 3) C F Estoy muy satisfech@ de mí.
- 4) C F Siento que nadie a quién yo desee me amaría a mí si llegase a conocerme de verdad, no le gustaría.
- 5) C F Tengo necesidades legítimas que necesito satisfacer
- 6) C F Me doy cuenta que soy pesad@ y aburrid@ y que no puedo mantener una conversación interesante.
- 7) C F Cumpló una función en el mundo.
- 8) C F No soy atractiv@.
- 9) C F Aquellos a quienes quiero y respeto suelen respetarme.
- 10) C F No merezco mucha atención, ni admiración, ni respeto.

### Grupo 2

- 1) C F Mi mundo es muy seguro.
- 2) C F La vida es un constante riesgo, en cualquier momento uno puede caer enfermo, tener un accidente, o ser víctima de una catástrofe natural o arruinarse y perderlo todo.
- 3) C F Sé protegerme de casi todos los riesgos.
- 4) C F Me preocupa enfermar o lesionarme.
- 5) C F Estoy dispuest@ a aceptar riegos.
- 6) C F No presto atención al dinero y puedo estar arruinad@ y sin nada.
- 7) C F Se cuidar de mí y de mis seres queridos o de las personas que de mí dependen.
- 8) C F Prefiero hacer las cosas como se han hecho siempre que probar cosas nuevas.
- 9) C F La salud y el dinero no me ocupan demasiado.
- 10) C F Me siento incómod@ cuando tengo que salir de viaje y me alejo mucho de casa.



Las creencias son la base de nuestra personalidad, es decir, aquello que creo soy, me muevo y actúo en función de ellas.

Las creencias están constantemente en nuestra mente y en nuestra comunicación, están naturalizadas en nuestro inconsciente. Descubrir las nos permitirá conocernos y conocernos nos mostrará nuestros límites, lugar que ocupamos y con ello posibilidades presentes para proyecciones futuras.

Para descubrirlas utilizaremos el test que se encuentra en Auto estima y desarrollo personal con PNL de Salvador Carrión López.

### Grupo 1

- 1) C F Merezco amor y respeto.
- 2) C F Con frecuencia me doy cuenta que tengo muchos defectos.
- 3) C F Estoy muy satisfech@ de mí.
- 4) C F Siento que nadie a quién yo desee me amaría a mí si llegase a conocerme de verdad, no le gustaría.
- 5) C F Tengo necesidades legítimas que necesito satisfacer
- 6) C F Me doy cuenta que soy pesad@ y aburrid@ y que no puedo mantener una conversación interesante.
- 7) C F Cumpló una función en el mundo.
- 8) C F No soy atractiv@.
- 9) C F Aquellos a quienes quiero y respeto suelen respetarme.
- 10) C F No merezco mucha atención, ni admiración, ni respeto.

### Grupo 2

- 1) C F Mi mundo es muy seguro.
- 2) C F La vida es un constante riesgo, en cualquier momento uno puede caer enfermo, tener un accidente, o ser víctima de una catástrofe natural o arruinarse y perderlo todo.
- 3) C F Sé protegerme de casi todos los riesgos.
- 4) C F Me preocupa enfermar o lesionarme.
- 5) C F Estoy dispuest@ a aceptar riegos.
- 6) C F No presto atención al dinero y puedo estar arruinad@ y sin nada.
- 7) C F Se cuidar de mí y de mis seres queridos o de las personas que de mí dependen.
- 8) C F Prefiero hacer las cosas como se han hecho siempre que probar cosas nuevas.
- 9) C F La salud y el dinero no me ocupan demasiado.
- 10) C F Me siento incómod@ cuando tengo que salir de viaje y me alejo mucho de casa.

### Grupo 3

- 1) C F Hago bien muchas cosas.
- 2) C F Hay cosas que me resultan fáciles de hacer.
- 3) C F Cuando confío en mi juicio adopto decisiones erróneas.
- 4) C F Soy competente y estoy o puedo capacitarme como cualquier otra persona.
- 5) C F Tiendo a evitar retos nuevos.
- 6) C F Puedo aprender cosas nuevas.
- 7) C F Soy básicamente torpe.
- 8) C F No me las arreglo bien en situaciones de estrés.
- 9) C F Casi todas mis decisiones son acertadas.
- 10) C F Estropeo todo lo que intento, creo que soy un poco torpe.

### Grupo 4

- 1) C F Controló mi vida.
- 2) C F Tengo las capacidades necesarias para resolver todas mis dificultades.
- 3) C F A veces los acontecimientos me superan.
- 4) C F Mis impulsos no me controlan.
- 5) C F Tengo miedo a no poder resistir a la ira, a las ganas de llorar o a los impulsos sexuales.
- 6) C F Casi siempre se controlan mis sentimientos.
- 7) C F Me siento impotente para modificar muchas de las situaciones en las que me encuentro.
- 8) C F Puedo encargarme de resolver las cosas cuando es necesaria que lo haga.
- 9) C F Suelo ser víctima de las circunstancias.
- 10) C F Controló muy poco mi vida.

### Grupo 3

- 1) C F Hago bien muchas cosas.
- 2) C F Hay cosas que me resultan fáciles de hacer.
- 3) C F Cuando confío en mi juicio adopto decisiones erróneas.
- 4) C F Soy competente y estoy o puedo capacitarme como cualquier otra persona.
- 5) C F Tiendo a evitar retos nuevos.
- 6) C F Puedo aprender cosas nuevas.
- 7) C F Soy básicamente torpe.
- 8) C F No me las arreglo bien en situaciones de estrés.
- 9) C F Casi todas mis decisiones son acertadas.
- 10) C F Estropeo todo lo que intento, creo que soy un poco torpe.

### Grupo 4

- 1) C F Controló mi vida.
- 2) C F Tengo las capacidades necesarias para resolver todas mis dificultades.
- 3) C F A veces los acontecimientos me superan.
- 4) C F Mis impulsos no me controlan.
- 5) C F Tengo miedo a no poder resistir a la ira, a las ganas de llorar o a los impulsos sexuales.
- 6) C F Casi siempre se controlan mis sentimientos.
- 7) C F Me siento impotente para modificar muchas de las situaciones en las que me encuentro.
- 8) C F Puedo encargarme de resolver las cosas cuando es necesaria que lo haga.
- 9) C F Suelo ser víctima de las circunstancias.
- 10) C F Controló muy poco mi vida.

### Grupo 5

- 1) C F Me siento amado y atendido.
- 2) C F Tengo al menos una relación íntima satisfactoria.
- 3) C F Mis relaciones son superficiales, si mañana desaparezco nadie me echaría en falta.
- 4) C F Me siento arropad@ por mi familia.
- 5) C F Dependo del consejo y apoyo emocional de mis amigos
- 6) C F Tengo miedo a ser abandonad@, a que un ser querido muera o me rechace.
- 7) C F Sé obtener el cariño y la atención que necesito.
- 8) C F Cuando necesito apoyo y consejo no cuento con nadie.
- 9) C F No tengo a nadie que me abrace o comparta mis secretos o que simplemente se preocupe por lo que simplemente me pueda estar ocurriendo.
- 10) C F Nunca me he sentido querido de verdad por mi familia.

### Grupo 6

- 1) C F Puedo confiar en mi mism@ y de hecho confío.
- 2) C F Está muy bien discrepar de las opiniones ajenas.
- 3) C F Siempre cedo ante las opiniones de los demás.
- 4) C F No necesito que los demás aprueben lo que hago.
- 5) C F No me las arreglo bien por mi cuenta.
- 6) C F Me gusta organizarme el tiempo por mi cuenta
- 7) C F Me esfuerzo por agradar a los demás y anteponer sus necesidades a las mías.
- 8) C F Los demás saben ocuparse de mi, mejor que yo mism@.
- 9) C F Pienso por mi cuenta y soy capaz de defender mis ideas.
- 10) C F Me cuesta dar a conocer mis deseos y necesidades.

### Grupo 5

- 1) C F Me siento amado y atendido.
- 2) C F Tengo al menos una relación íntima satisfactoria.
- 3) C F Mis relaciones son superficiales, si mañana desaparezco nadie me echaría en falta.
- 4) C F Me siento arropad@ por mi familia.
- 5) C F Dependo del consejo y apoyo emocional de mis amigos
- 6) C F Tengo miedo a ser abandonad@, a que un ser querido muera o me rechace.
- 7) C F Sé obtener el cariño y la atención que necesito.
- 8) C F Cuando necesito apoyo y consejo no cuento con nadie.
- 9) C F No tengo a nadie que me abrace o comparta mis secretos o que simplemente se preocupe por lo que simplemente me pueda estar ocurriendo.
- 10) C F Nunca me he sentido querido de verdad por mi familia.

### Grupo 6

- 1) C F Puedo confiar en mi mism@ y de hecho confío.
- 2) C F Está muy bien discrepar de las opiniones ajenas.
- 3) C F Siempre cedo ante las opiniones de los demás.
- 4) C F No necesito que los demás aprueben lo que hago.
- 5) C F No me las arreglo bien por mi cuenta.
- 6) C F Me gusta organizarme el tiempo por mi cuenta
- 7) C F Me esfuerzo por agradar a los demás y anteponer sus necesidades a las mías.
- 8) C F Los demás saben ocuparse de mi, mejor que yo mism@.
- 9) C F Pienso por mi cuenta y soy capaz de defender mis ideas.
- 10) C F Me cuesta dar a conocer mis deseos y necesidades.

### Grupo 7

- 1) C F El mundo no es justo ni injusto
- 2) C F Me molesta no lograr lo que quiero, detesto aceptar las negativas a mis demandas.
- 3) C F Me conformo cuando no logro lo que quiero.
- 4) C F Para ser feliz necesito ciertas cosas.
- 5) C F Las cosas suelen salir bien aunque sea al final.
- 6) C F Creo que no debería aceptar algunas de las limitaciones a que están sometidas algunas personas corrientes.
- 7) C F Por lo general me siento bien tratad@
- 8) C F Suelo esperar lo peor, y casi siempre ocurre.
- 9) C F En general, se me trata con justicia.
- 10) C F Aunque mi vida es objetivamente estupenda, me cuesta mucho aceptar algunas cosas que no son como a mí me gustaría que fueran.

### Grupo 8

- 1) C F Me siento fuertemente integrad@ en la familia y la sociedad.
- 2) C F Encajo bien en mi círculo de amistades.
- 3) C F Mis esperanzas y sueños se parecen a casi todo el mundo.
- 4) C F Suelo sentirme exclud@ de los grupos.
- 5) C F Me siento marginad@ y la mayoría no me comprende.
- 6) C F La gente suele aceptarme como soy.
- 7) C F La gente no suele incluirme en lo que hace.
- 8) C F A veces me siento como un extraterrestre sin nada en común con los demás.
- 9) C F Soy capaz de cambiar de trabajo e incorporarme a un grupo desconocido y adaptarme rápidamente al nuevo ambiente.
- 10) C F No me siento integrad@ al nuevo ambiente, la gente siempre va en la suya.

### Grupo 7

- ) C F El mundo no es justo ni injusto
- 2) C F Me molesta no lograr lo que quiero, detesto aceptar las negativas a mis demandas.
- 3) C F Me conformo cuando no logro lo que quiero.
- 4) C F Para ser feliz necesito ciertas cosas.
- 5) C F Las cosas suelen salir bien aunque sea al final.
- 6) C F Creo que no debería aceptar algunas de las limitaciones a que están sometidas algunas personas corrientes.
- 7) C F Por lo general me siento bien tratad@
- 8) C F Suelo esperar lo peor, y casi siempre ocurre.
- 9) C F En general, se me trata con justicia.
- 0) C F Aunque mi vida es objetivamente estupenda, me cuesta mucho aceptar algunas cosas que no son como a mí me gustaría que fueran.

### Grupo 8

- ) C F Me siento fuertemente integrad@ en la familia y la sociedad.
- 2) C F Encajo bien en mi círculo de amistades.
- 3) C F Mis esperanzas y sueños se parecen a casi todo el mundo.
- 4) C F Suelo sentirme exclud@ de los grupos.
- 5) C F Me siento marginad@ y la mayoría no me comprende.
- 6) C F La gente suele aceptarme como soy.
- 7) C F La gente no suele incluirme en lo que hace.
- 8) C F A veces me siento como un extraterrestre sin nada en común con los demás.
- 9) C F Soy capaz de cambiar de trabajo e incorporarme a un grupo desconocido y adaptarme rápidamente al nuevo ambiente.
- 0) C F No me siento integrad@ al nuevo ambiente, la gente siempre va en la suya.

### Grupo 9

- 1) C F Casi todo el mundo es digno de confianza.
- 2) C F A mucha gente le gustaría hacerme daño o aprovecharse de mí.
- 3) C F Raramente necesito protegerme o mostrarme precavid@ frente a los demás.
- 4) C F Casi todo el mundo piensa sólo en sí mismo.
- 5) C F Casi nunca tengo la impresión de que se aprovechan de mí.
- 6) C F No se puede confiar en casi nadie.
- 7) C F Concedo a la gente el beneficio de la duda.
- 8) C F Debo estar en guardia frente a las mentiras y observaciones de los demás.
- 9) C F Soy más crédul@ que suspicaz.
- 10) C F Casi todo el mundo incumple sus promesas y miente, así es el mundo de hoy.

### Grupo 10

- 1) C F Casi siempre me perdono mis fallos y errores.
- 2) C F Soy un/a perfeccionista, tengo que ser el/la mejor en todo lo que hago y emprendo.
- 3) C F Fijo objetivos alcanzables por mi cuenta.
- 4) C F El fracaso me molesta mucho.
- 5) C F Ni soy perfecto ni me preocupa serlo.
- 6) C F Las normas que me fijo son razonables.
- 7) C F Pocas cosas de las que hago me satisface, casi siempre pienso que podría hacerlo mejor.
- 8) C F Me exijo mucho, y eso afecta las relaciones, la salud y la felicidad.
- 9) C F Equivocarse no tiene nada de malo.
- 10) C F Me rijo por normas muy claras y precisas.

### Grupo 9

- 1) C F Casi todo el mundo es digno de confianza.
- 2) C F A mucha gente le gustaría hacerme daño o aprovecharse de mí.
- 3) C F Raramente necesito protegerme o mostrarme precavid@ frente a los demás.
- 4) C F Casi todo el mundo piensa sólo en sí mismo.
- 5) C F Casi nunca tengo la impresión de que se aprovechan de mí.
- 6) C F No se puede confiar en casi nadie.
- 7) C F Concedo a la gente el beneficio de la duda.
- 8) C F Debo estar en guardia frente a las mentiras y observaciones de los demás.
- 9) C F Soy más crédul@ que suspicaz.
- 10) C F Casi todo el mundo incumple sus promesas y miente, así es el mundo de hoy.

### Grupo 10

- 1) C F Casi siempre me perdono mis fallos y errores.
- 2) C F Soy un/a perfeccionista, tengo que ser el/la mejor en todo lo que hago y emprendo.
- 3) C F Fijo objetivos alcanzables por mi cuenta.
- 4) C F El fracaso me molesta mucho.
- 5) C F Ni soy perfecto ni me preocupa serlo.
- 6) C F Las normas que me fijo son razonables.
- 7) C F Pocas cosas de las que hago me satisface, casi siempre pienso que podría hacerlo mejor.
- 8) C F Me exijo mucho, y eso afecta las relaciones, la salud y la felicidad.
- 9) C F Equivocarse no tiene nada de malo.
- 10) C F Me rijo por normas muy claras y precisas.

**Grupo 1**

- 1) ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 2**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 3**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 4**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 5**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 6**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 7**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 8**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 9**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 10**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 1**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 2**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 3**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 4**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 5**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 6**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 7**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 8**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 9**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

**Grupo 10**

- 1) ☐ C ☐ F
- 2) ☐ C ☐ F
- 3) ☐ C ☐ F
- 4) ☐ C ☐ F
- 5) ☐ C ☐ F
- 6) ☐ C ☐ F
- 7) ☐ C ☐ F
- 8) ☐ C ☐ F
- 9) ☐ C ☐ F
- 10) ☐ C ☐ F

### TABLA DE RESULTADOS

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (1) Autoestima     |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (2) Autoconfianza  |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (3) Competencia    |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (4) Fortaleza      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (5) Afecto, Amor   |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (6) Autonomía      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (7) Trato recibido |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (8) Integración    |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (9) Los demás      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10) Principios     |

### TABLA DE RESULTADOS

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (1) Autoestima     |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (2) Autoconfianza  |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (3) Competencia    |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (4) Fortaleza      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (5) Afecto, Amor   |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (6) Autonomía      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (7) Trato recibido |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (8) Integración    |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | (9) Los demás      |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10) Principios     |

Nuestra influencia en el mundo  
es el reflejo de la gloria, la nobleza,  
la vitalidad y la luminosidad a lo que  
hayamos accedido dentro de nosotros  
mismos.

Nuestra influencia en el mundo  
es el reflejo de la gloria, la nobleza,  
la vitalidad y la luminosidad a lo que  
hayamos accedido dentro de nosotros  
mismos.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

El que suda más en la práctica,  
sangra menos en la guerra

El que suda más en la práctica,  
sangra menos en la guerra



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

[illegible]

Sólo aquel que se consagra a una causa,  
con toda su fuerza y alma, puede ser un  
verdadero maestro.  
Por esta razón, ser maestro lo exige todo  
de una persona.

A. Einstein

Sólo aquel que se consagra a una causa,  
con toda su fuerza y alma, puede ser un  
verdadero maestro.  
Por esta razón, ser maestro lo exige todo  
de una persona.

A. Einstein



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

[illegible]

Si planeas ser algo menos de lo  
que eres capaz, probablemente  
serás infeliz todos los días de tu vida.

Abraham Maslow

Si planeas ser algo menos de lo  
que eres capaz, probablemente  
serás infeliz todos los días de tu vida.

Abraham Maslow



Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Si planeas ser algo menos de lo  
que eres capaz, probablemente  
serás infeliz todos los días de tu vida.

Abraham Maslow

Si planeas ser algo menos de lo  
que eres capaz, probablemente  
serás infeliz todos los días de tu vida.

Abraham Maslow



Pablo Tosoni

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]

La comparación es el ladrón  
de la felicidad.

Theodore Roosevelt

La comparación es el ladrón  
de la felicidad.

Theodore Roosevelt



Pablo Tosoni

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Todo el mundo toma los límites  
de su propia visión para hallar  
los límites del mundo.  
Unos pocos no. Únete a ellos.

Arthur Schopenhauer

Todo el mundo toma los límites  
de su propia visión para hallar  
los límites del mundo.  
Unos pocos no. Únete a ellos.

Arthur Schopenhauer



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¿En qué crees? eso es!

Pablo Tosoni

¿En qué crees? eso es!

Pablo Tosoni



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

La neurona al músculo lo estimula  
o no, ley de todo o nada.  
No podes ser menos.

Pablo Tosoni

La neurona al músculo lo estimula  
o no, ley de todo o nada.  
No podes ser menos.

Pablo Tosoni



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

[illegible]



Pablo Tosoni

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Jamás me rindo, si renuncio a  
continuar es porque no es momento  
de seguir, pero vuelvo.

Pablo Tosoni

Jamás me rindo, si renuncio a  
continuar es porque no es momento  
de seguir, pero vuelvo.

Pablo Tosoni



Pablo Tosoni

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pablo Tosoni

[illegible]

Pablo Tosoni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Libros que recomiendo leer**

- Anatomía del Alma, Roxana Ramos
- Piense y hagase Rico, Napoleon Hill
- Los 4 acuerdos Toltecas
- El Club de las 5 de la mañana, Robin Sharma
- Burlando al Diablo, Napoleon Hill
- Nunca Comas sólo, Keith Ferrazzi

**ME PODES EN CONTRAR EN :**



WWW.PABLOTOSONI.COM

**Libros que recomiendo leer**

- Anatomía del Alma, Roxana Ramos
- Piense y hagase Rico, Napoleon Hill
- Los 4 acuerdos Toltecas
- El Club de las 5 de la mañana, Robin Sharma
- Burlando al Diablo, Napoleon Hill
- Nunca Comas sólo, Keith Ferrazzi

**ME PODES EN CONTRAR EN :**



WWW.PABLOTOSONI.COM