

YOSOY9

9 días para volver a ti

Guía práctica de transformación consciente

Por Néstor Alfaro Cajina

Recurso gratuito disponible dentro del Club

<https://club.nestoralfarocajina.com>

Introducción

YOSOY9 es una experiencia práctica de nueve días diseñada para detenerte, observarte y reconectar con las distintas dimensiones que forman parte de tu vida.

El recorrido inicia con la intención y continúa por el cuerpo, la mente, las emociones, la vocación y el mundo profesional, la dimensión espiritual, la integración, la observación y, finalmente, la renovación.

Este material fue creado originalmente por Néstor Alfaro Cajina como una herramienta de desarrollo personal y transformación consciente. No busca ofrecer perfección ni respuestas absolutas. Busca generar un espacio diario para observar, decidir y actuar con mayor coherencia.

La propuesta es sencilla: dedicar unos minutos cada día a ti mismo y convertir una reflexión en una acción concreta.

¿Cómo utilizar este documento?

1. Reserva unos minutos cada día. Idealmente, utiliza el contenido por la mañana para establecer tu enfoque del día.
2. Lee el tema del día lentamente. No intentes memorizarlo; identifica qué significa para ti.
3. Lee la reflexión y permite que alguna frase genere una pregunta o una nueva perspectiva.
4. Declara tu intención. Puedes repetirla en voz alta o escribirla.
5. Realiza la acción consciente. La transformación del reto ocurre cuando la reflexión se convierte en conducta.
6. Lee las seis afirmaciones. Elige una para repetir durante el día.
7. Al finalizar el día, observa brevemente qué ocurrió. Puedes registrar tus avances en la tabla de seguimiento de YOSOY9.
8. No intentes hacer los nueve días de una sola vez. El valor está en vivir cada día de manera consciente.

La estructura de YOSOY9

Día	Enfoque	Área	Propósito
Día 1	Intención	Propósito, Energía e Identidad	Establecer dirección y propósito.
Día 2	Cuerpo	Físico, Energía Física y Salud Física	Cuidar y activar el cuerpo.
Día 3	Mente	Pensamientos, Energía Mental y Salud Mental	Observar y dirigir los pensamientos.
Día 4	Emocional	Emociones, Energía Emocional y Salud Emocional	Reconocer y gestionar las emociones.
Día 5	Negocio y Vocación	Profesional, Dinero y Marca Personal	Conectar talento, vocación, dinero y valor.
Día 6	Espiritual	Energía Espiritual, Esencia Espiritual e Intuición	Conectar con esencia, intuición y espiritualidad.
Día 7	Integración	Síntesis Total del Ser	Integrar las dimensiones del ser.
Día 8	Observación	Autoevaluación	Observar y evaluar el proceso.
Día 9	Renovación	Ritual, Cierre, Ajuste y Liberación	Cerrar, liberar, ajustar y renovar.

Recurso complementario gratuito

Como parte de esta experiencia, dentro del Club puedes acceder gratuitamente a la **Tabla de Seguimiento YOSOY9**, diseñada para registrar tus acciones, aprendizajes y avances durante los nueve días.

Club virtual: <https://club.nestoralfarocajina.com>

Este documento fue adquirido dentro del Club de Néstor Alfaro Cajina y se entrega totalmente gratis como recurso de apoyo.

DÍA #1 DE 9 — INTENCIÓN

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Propósito, Energía e Identidad

Tema del día

“Todo comienza con una intención consciente.”

Reflexión del día

Cada día representa una nueva oportunidad. Cada decisión construye un camino. Hoy decido comenzar con claridad.

La intención dirige mi energía. Mi energía fortalece mis acciones. Mis acciones crean mi realidad.

Intención del día

Hoy elijo actuar en coherencia con la persona que deseo ser.

Acción consciente

Dedica 10 minutos a escribir cómo quieres sentirte, actuar y vivir durante estos próximos 9 días.

Afirmaciones del día

9. Soy una persona consciente de sus decisiones.
10. Mi intención guía cada paso que doy.
11. Actúo con claridad, propósito y dirección.
12. Mi energía está alineada con mis metas.
13. Confío en el proceso de mi transformación.
14. Hoy construyo una mejor versión de mí mismo.

DÍA #2 DE 9 — CUERPO

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Físico, Energía Física y Salud Física

Tema del día

“Mi cuerpo es el vehículo de mi propósito.”

Reflexión del día

Mi cuerpo me acompaña todos los días. Cada movimiento cuenta. Cada hábito deja una huella.

La salud se construye paso a paso. La energía nace del cuidado diario. Hoy elijo fortalecer mi cuerpo.

Intención del día

Hoy honro mi cuerpo con acciones que fortalecen mi salud y mi energía.

Acción consciente

Realiza al menos 20 minutos de actividad física consciente y bebe más agua de lo habitual durante el día.

Afirmaciones del día

15. Mi cuerpo es fuerte y capaz.
16. Cada día desarrollo una mejor condición física.
17. Mi energía aumenta con hábitos saludables.
18. Escucho y respeto las necesidades de mi cuerpo.
19. El movimiento forma parte de mi estilo de vida.
20. Mi salud es una prioridad para mí.

DÍA #3 DE 9 — MENTE

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Pensamientos, Energía Mental y Salud Mental

Tema del día

“Mis pensamientos crean la dirección de mi vida.”

Reflexión del día

La mente influye en cada decisión. Los pensamientos se convierten en acciones. Las acciones construyen resultados.

No todo pensamiento merece atención. Puedo elegir qué fortalecer en mi mente. Hoy elijo pensamientos que me impulsen.

Intención del día

Hoy alimento mi mente con pensamientos que fortalecen mi crecimiento y bienestar.

Acción consciente

Observa tus pensamientos durante el día y escribe tres ideas o creencias que te ayuden a avanzar hacia tus metas.

Afirmaciones del día

21. Tengo el poder de dirigir mis pensamientos.
22. Mi mente trabaja a favor de mis objetivos.
23. Elijo pensamientos de crecimiento y posibilidad.
24. Mi enfoque se fortalece cada día.
25. Cultivo una mentalidad positiva y consciente.
26. Mi mente es una aliada de mi propósito.

DÍA #4 DE 9 — EMOCIONAL

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Emociones, Energía Emocional y Salud Emocional

Tema del día

“Reconozco mis emociones y las transformo en aprendizaje.”

Reflexión del día

Las emociones forman parte de la vida. Todas tienen un mensaje. Todas merecen ser escuchadas.

Sentir no es una debilidad. Comprender mis emociones me fortalece. Hoy elijo responder con conciencia.

Intención del día

Hoy observo mis emociones con respeto y las utilizo para crecer.

Acción consciente

Dedica unos minutos a identificar cómo te sientes. Escribe una emoción que hayas experimentado hoy y qué aprendizaje te deja.

Afirmaciones del día

- 27. Reconozco mis emociones con honestidad.
- 28. Tengo la capacidad de gestionar lo que siento.
- 29. Mis emociones me ayudan a conocerme mejor.
- 30. Elijo responder con conciencia y equilibrio.
- 31. Cada experiencia fortalece mi inteligencia emocional.
- 32. Vivo mis emociones con aceptación y respeto.

DÍA #5 DE 9 — NEGOCIO Y VOCACIÓN

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Profesional, Dinero y Marca Personal

Tema del día

“Mi trabajo es una expresión de quién soy y del valor que apporto.”

Reflexión del día

Cada persona tiene talentos únicos. Mis habilidades pueden servir a otros. Mi experiencia tiene valor.

El crecimiento profesional es un proceso. Cada acción suma experiencia. Hoy construyo mi futuro con intención.

Intención del día

Hoy desarrollo mis talentos y genero valor con propósito y compromiso.

Acción consciente

Dedica al menos 30 minutos a una actividad que fortalezca tu negocio, profesión, proyecto o marca personal.

Afirmaciones del día

- 33. Mi trabajo genera valor para otras personas.
- 34. Cada día desarrollo nuevas habilidades.
- 35. Estoy construyendo una vida profesional con propósito.
- 36. El dinero fluye como resultado del valor que apporto.
- 37. Confío en mis capacidades y experiencia.
- 38. Mi marca personal refleja quién soy y lo que represento.

DÍA #6 DE 9 — ESPIRITUAL

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Energía Espiritual, Esencia Espiritual e Intuición

Tema del día

“Mi esencia me guía hacia una vida con significado.”

Reflexión del día

Dentro de mí existe sabiduría. Mi intuición me acompaña cada día. Puedo aprender a escucharla.

La conexión espiritual nace en el silencio. La calma permite ver con claridad. Hoy me conecto con mi esencia.

Intención del día

Hoy escucho mi voz interior y fortalezco mi conexión con mi esencia espiritual.

Acción consciente

Dedica 10 minutos al silencio, la oración, la meditación o la reflexión personal. Observa los mensajes que surgen desde tu interior.

Afirmaciones del día

- 39. Estoy conectado con mi esencia verdadera.
- 40. Confío en la sabiduría que habita dentro de mí.
- 41. Mi intuición me guía con claridad.
- 42. Vivo en armonía con mis valores y propósito.
- 43. Mi energía espiritual se fortalece cada día.
- 44. Encuentro paz al conectar conmigo mismo.

DÍA #7 DE 9 — INTEGRACIÓN

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Síntesis Total del Ser

Tema del día

“Cuando integro todas mis dimensiones, vivo en coherencia.”

Reflexión del día

Soy más que una sola área de mi vida. Cuerpo, mente, emociones y espíritu trabajan juntos. Cada dimensión aporta equilibrio.

La transformación ocurre cuando integro. No se trata de perfección. Se trata de coherencia y avance constante.

Intención del día

Hoy alineo mis pensamientos, emociones, acciones y propósito en una misma dirección.

Acción consciente

Haz una revisión de los últimos seis días y escribe una acción concreta que mantendrás en cada área trabajada durante el reto.

Afirmaciones del día

- 45. Vivo en armonía con todas las dimensiones de mi ser.
- 46. Mi vida avanza cuando actúo con coherencia.
- 47. Integro mis aprendizajes y los convierto en acciones.
- 48. Cada día construyo una versión más completa de mí mismo.
- 49. Mi crecimiento es integral y consciente.
- 50. Estoy alineado con mi propósito y mis valores.

DÍA #8 DE 9 — OBSERVACIÓN

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Autoevaluación

Tema del día

“Observar mi camino me permite crecer con conciencia.”

Reflexión del día

Cada experiencia deja una enseñanza. Cada acción produce resultados. Cada día ofrece una oportunidad para aprender.

Observar no es juzgar. Observar es comprender. Hoy elijo mirar mi proceso con honestidad.

Intención del día

Hoy evalúo mi camino con conciencia, gratitud y disposición para mejorar.

Acción consciente

Dedica 15 minutos a revisar los últimos siete días. Identifica tres avances, un aprendizaje importante y una acción que desees mejorar.

Afirmaciones del día

- 51. Observo mi proceso con honestidad y respeto.
- 52. Reconozco los avances que he logrado.
- 53. Aprendo de cada experiencia que vivo.
- 54. Estoy dispuesto a mejorar continuamente.
- 55. Mi crecimiento aumenta cuando reflexiono.
- 56. Cada día me conozco mejor.

DÍA #9 DE 9 — RENOVACIÓN

Ciclo #1 de 1 | Fecha: _____ | Área: Ritual, Cierre, Ajuste y Liberación

Tema del día

“Cada cierre consciente abre espacio para una nueva versión de mí.”

Reflexión del día

Todo ciclo tiene un comienzo. Todo ciclo tiene un cierre. Cada cierre trae aprendizaje.

Hoy reconozco mi recorrido. Agradezco lo que aprendí. Me abro a una nueva etapa.

Intención del día

Hoy cierro este ciclo con gratitud, libero lo que ya cumplió su propósito y doy la bienvenida a una nueva versión de mí.

Acción consciente

Realiza un ritual de cierre. Escribe tres aprendizajes, tres cosas que decides dejar atrás y tres acciones que llevarás contigo al próximo ciclo.

Afirmaciones del día

- 57. Honro el camino que he recorrido.
- 58. Agradezco cada aprendizaje recibido.
- 59. Libero lo que ya no necesito cargar.
- 60. Estoy abierto a nuevas oportunidades de crecimiento.
- 61. Cada día renuevo mi compromiso conmigo mismo.
- 62. Avanzo hacia el futuro con confianza y propósito.

Cierre del reto

Llegar al Día 9 no significa que el proceso terminó. Significa que completaste un primer ciclo de observación y práctica consciente.

Ahora puedes revisar qué cambió en ti, qué hábitos deseas conservar, qué necesitas ajustar y qué deseas liberar.

La invitación es continuar aplicando lo aprendido en tu vida cotidiana. La transformación se vuelve real cuando las decisiones de hoy se convierten en la forma en que vives mañana.

Néstor Alfaro Cajina

<https://nestoralfarocajina.com>

<https://club.nestoralfarocajina.com>

Recurso gratuito para los miembros y visitantes del Club.