



AUTORA
BEST
SELLER

Daniela De Lucía

ESTÁS PARA MÁS

Cuaderno con ejercicios para lograr
todo lo que deseas en tu vida

 *Editorial El Ateneo*

Daniela De Lucía

Estás para más: cuaderno con ejercicios para lograr todo lo que deseas en tu vida / Daniela De Lucía; Ilustrado por María José Barretto. - 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

224 p.: il.; 22 x 15 cm.

ISBN 978-950-02-1581-7

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. I. Barretto, María José, illus. II. Título. CDD 158.1

Estás para más: cuaderno con ejercicios para lograr todo lo que deseas en tu vida

© Daniela Callejo Morillo, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Colaboración: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Marianela Acuña

Ilustraciones: María José Barretto

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en enero de 2025.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece
la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

1ª edición: noviembre de 2022

2ª edición: enero de 2025

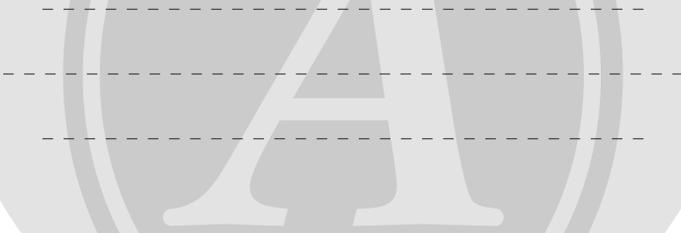
ISBN: 978-950-02-1581-7

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



**Este cuaderno manifiesta
el poder creador de:**



¿Qué vas a encontrar en este cuaderno?

Este cuaderno te ayudará a dar lo mejor de ti para que puedas ir por más en todos los ámbitos de la vida. Te acompañará en el recorrido del autoconocimiento, a través del cual podrás ir en busca de tus objetivos y de resultados concretos. Será una herramienta para hacerte ver con mayor claridad tu rumbo. Como dice mi maestro Tony Robbins, "quien se hace mejores preguntas obtiene mejores respuestas". En este cuaderno, entonces, tendrás una actividad por día especialmente pensada para que puedas encontrar tus propias (y mejores) respuestas y desplegar todo tu poder personal.

¿Cómo aprovechar al máximo este cuaderno?

- Este cuaderno es una guía para empezar a manifestar tus deseos y recorrer el camino hacia la vida que sueñas.
- Elige un bolígrafo que te acompañe y con el que puedas escribir sin dificultad. Recuerda que no es lo mismo pensarlo que escribirlo. Pasarás del plano mental al real y comenzarás la magia de la manifestación.
- Cada actividad te planteará una reflexión o un desafío para que avances en un área de la vida. Te invito a que anotes tus pensamientos honestos y sin filtros (#sorrynotsorry) a partir de las consignas. En cada página, tendrás un espacio para completar la fecha en la que estás realizando la ejercitación.
- Cuida tu construcción como un tesoro. Este cuaderno es para ti y para registrar tus más íntimos pensamientos, reflexiones y deseos. Respeta los límites de tu intimidad y elige qué deseos compartir (o no) y con quién.

- Cuida tus tiempos. Es importante que sepas que cada actividad puede llevarte un tiempo diferente. Intenta hacer una por día para incorporarla a tu rutina diaria.
- Comprométete con tu propio crecimiento y dedícale 10 minutos de tu día al cuaderno para obtener resultados maravillosos en tu vida. Recuerda que para lograr el éxito del 1% debemos estar dispuestos a poner en práctica lo que el 99% no quiere hacer. Aquí encontrarás frases, consejos, tips e ideas inspiradoras para animarte a alcanzar la vida de tus sueños.
- Ten a mano este cuaderno en tu día a día, incluso cuando salgas de tu casa. Así, podrás registrar sensaciones, emociones, imágenes y todo lo que este espacio esté generando en ti y también en los demás.
- #7amclub
Si quieres sumarle un desafío adicional a este cuaderno para potenciar tus resultados, te propongo que lo completes todos los días a primera hora de la mañana. Imagina una vida en la que, al comenzar, te programas para el éxito. Hace varios años que todos los lunes a las 7 de la mañana (hora de la Argentina) hago un vivo de Instagram para manifestar resultados maravillosos en la semana de todas las personas que se suman. Conquista tu lunes y conquista tu vida. Haz de este cuaderno tu #7amclub, comienza el día con todo y diseña tu vida.

¡Felicitaciones por animarte a ir por más!

Ya tienes la mitad del camino ganado 😊.

¿Comenzamos?

“La vida castiga el deseo vago y recompensa la pregunta específica”.

TIM FERRISS

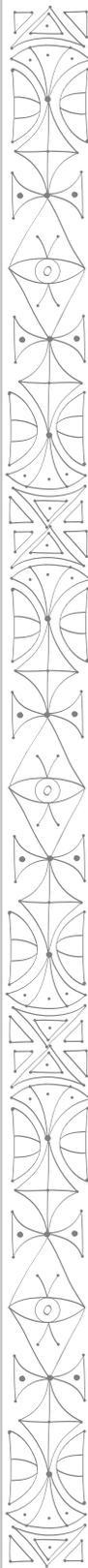


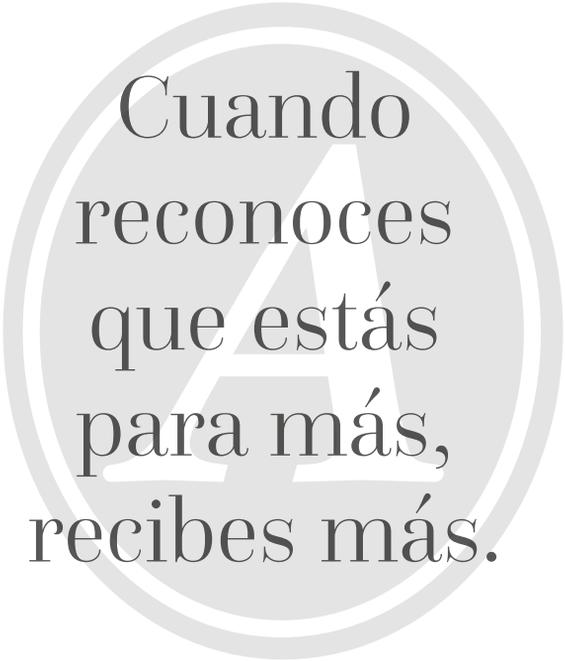
Hace unos años, el libro *Estás para más* salió al mundo y se convirtió en *bestseller* desde la primera semana gracias a miles de personas, como tú, que saben que están para más en su vida. Todos los días recibo mensajes en los que me cuentan que lograron hacer un cambio o manifestar algo que querían para sus vidas: un trabajo, un ascenso, más clientes o, incluso, un nuevo amor. El éxito es algo muy personal. Su definición es diferente para cada uno porque todos deseamos cosas distintas en nuestras vidas. Para continuar la misión de *Estás para más*, he creado este *cuaderno*, con la idea de que te acompañe todos los días en la construcción de tu propio *éxito*. Si todavía no sabes lo que la palabra éxito significa para ti porque aún no tienes claridad sobre lo que quieres para tu vida, la misión de estas páginas es ayudarte a descubrirlo.

Así como el libro, este cuaderno busca hacer el bien y confía en que, si ha llegado a tus manos, no es casualidad. Cada página fue escrita desde la alegría, la energía y la convicción de que todos estamos para más. Su misión es ayudar a cada una de las personas que lo lean, para que puedan conectar con su poder personal de crear y manifestar todo lo que quieran en su vida. Mi propósito es ofrecerte una herramienta que te ayude a cambiar positivamente y, así, creceremos a la par todos los días. Espero que nuestros caminos sigan cruzándose a lo largo de la vida. Si tú creces, yo crezco; si yo crezco, tú creces. Ese es mi mantra.

Vamos por más de todo lo lindo de la vida.

Con amor y bendición,
Daniela De Lucía.





Cuando
reconoces
que estás
para más,
recibes más.

Muchas veces, nos encontramos en situaciones que no queremos para nuestra vida, solo por no animarnos a decir "estoy para más". El miedo se disfraza de excusas para naturalizar el malestar y nos estanca en un automático que nos lleva a vivir una vida a medias: ni buena, ni mala. La **valentía de atrevernos a soñar con aquello que sabemos que merecemos** en nuestra vida es el primer paso para manifestar más de todo lo que nos hace felices. Cuando nos damos cuenta de que tenemos la libertad de elegir y soñar sin límites, nos conectamos con el poder personal de manifestar más allá de nosotros mismos. ¿Qué desearías hoy para cada área de tu vida si supieras que todo es posible? Anímate a soñar en grande. Estás para más.

“De la vida obtienes aquello que te atreves a pedirle”.

OPRAH WINFREY

“Agradece lo que
tienes y terminarás
teniendo más.

Si te concentras
en lo que no tienes,
nunca, pero nunca,
tendrás suficiente”.

OPRAH WINFREY



Estás para
conocer
te
más





“He elegido
quién quiero
ser y es
quien soy”.

COCO CHANEL

Valora del 1 al 10 cuánto sientes que te identifican las siguientes afirmaciones.

Quando avances con el cuaderno y creas que tu percepción cambió de alguna manera, vuelve a hacer el diagnóstico para dar cuenta de tus propios avances 😊.

- ... Tomo decisiones con rapidez, consciencia y seguridad.
- ... Siento que tengo la libertad de hacer lo que quiera en mi vida y actúo en consecuencia.
- ... Siento orgullo por lo que he hecho con mi vida.
- ... Sé que estoy para más.
- ... Actúo con confianza y seguridad en mí.
- ... Celebro mis pequeños logros diarios.
- ... Creo que tengo todo para lograr lo que quiero.
- ... Sé poner límites a los demás o a situaciones que comprometen mi bienestar.
- ... Tengo claro lo que quiero y lo que no quiero para mi vida.
- ... Me animo a soñar en grande y confío en mi poder personal de manifestar mis sueños.
- ... Tengo claro lo que me apasiona y me hace feliz.
- ... Pregunto si tengo dudas de algo en una conversación personal o en mi trabajo.

...../...../.....

Para construir una vida feliz, con sentido y propósito, primero es necesario que conectemos con lo más profundo de nuestro ser para poder elegir con claridad nuestro camino. El **poder personal** no reside en lo que hacemos, sino en quiénes somos. Nuestra identidad es el pilar fundamental que construye, sostiene y potencia nuestro crecimiento. Es momento de conocerte más.



“El éxito no se persigue; se atrae por la persona en la que te conviertes”.

JIM ROHN



...../...../.....

Tus treinta favoritos.

Haz un *brainstorming* de tus favoritos en la vida. Escribe lo primero que se te venga a la mente.



Películas:

Novelas:

Libros:

.....

Series:

.....

Comida:

Postre:

Tipo de pizza:

.....

Gusto de helado:

.....

Mascota:

Artista:

.....

Cantante:



Amigos:

.....

Estación del año:

.....

Deporte:

Hobby:

Hora del día:

.....

Obra de arte:

.....

Programa de TV:

Lugar del mundo:

Marca de ropa:

.....

Restaurante:

.....

Momento histórico:

Personaje de la historia:

.....

Estilo de ropa:

Dibujo animado:

Color:

.....

Canción:

.....

Frase:

Objeto:

Personaje de ficción:

.....

