

DESCARGA LA GUÍA GRATIS EN WWW.MENTALIDADYDINERO.COM

El Plan Maestro

Una guía semanal para transformar tu mente, tu dinero y tu propósito.

Por Pablo Berrones
Creador de Mentalidad y Dinero



MENTALIDAD Y DINERO



Bienvenido

Gracias por estar aquí.

Esta guía fue creada para ti, que estás buscando algo más que sobrevivir cada día: quieres prosperar con intención, con propósito... y con una mentalidad clara sobre el dinero y la vida.

“El Plan Maestro” es un sistema práctico y poderoso para ayudarte a vivir con conciencia, mejorar tus hábitos, tomar control de tus finanzas y avanzar cada semana hacia tu mejor versión.

No necesitas ser experto en números. Solo necesitas tomar la decisión de actuar, una hoja a la vez.

Este archivo te acompañará a lo largo del año — úsalo a tu ritmo, personalízalo, imprímelo o llévalo digitalmente.

Recuerda:

La mentalidad es la clave de la riqueza.

Por Pablo Berrones

Creador de Mentalidad y Dinero



Hoja 1 – Visión Anual (1 vez al año)

“Tu Año con Propósito”

1. Mi Propósito Personal del Año:

(Escribe en una frase clara qué deseas lograr en lo espiritual, profesional y financiero.)

Propósito: **\$10,000 Pesos mensuales.**

2. Mis 5 Metas Clave del Año:

(Una de ellas debe ser financiera)

1. Ahorrar \$10,000 Pesos mensuales.

2. Crear contenido de valor todas las semanas.

3. Meditar diariamente.

4. Leer un libro por mes.

5. Hacer ejercicio 4 veces por semana.

3. Palabra o Frase de poder:

Mi palabra/ Frase de poder: **ENFOQUE**

4. ¿Qué hábitos necesito formar para lograr estas metas?

- Meditación diaria

- Registro de gastos

- Ver las cosas positivas

- Ejercicio 4 días por semana

- No redes antes de las 9 am o después de las 8:00pm

5. ¿Qué debo dejar ir para avanzar?

- Auto exigencia excesiva

- Miedos del pasado

- Falta de organización



Hoja 2 – Finanzas y Libertad (1 vez al año)

“Control Consciente del Dinero”

1. Mi Meta Financiera del Año: **Aumentar mi capital invertido a \$240,000**

2. Meta de Ahorro o Inversión Mensual:

Mes	Ingreso Estimado	Ahorro Planeado	Ahorro Real	Comentario
Enero	\$35,000	\$10,000	\$8,500	Bien, el siguiente mes ahorro más
Febrero	\$42,000	\$10,000	\$10,000	Perfecto
Marzo				
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				
Agosto				
Septiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				

3. Balance Simplificado Mensual:

Mes	Activos (lo que tengo)	Pasivos (lo que debo)	¿Crecí o retrocedí?
Enero	\$120,000	\$20,000	Diferencia \$100,000
Febrero	\$130,000	\$35,000	\$95,000 Retrocedi
Marzo			
Abril			
Mayo			
Junio			
Julio			
Agosto			
Septiembre			
Octubre			
Noviembre			
Diciembre			



4. ¿En Qué Sí Vale la Pena Gastar?

- **Educación**
- **Salud**
- **Experiencias con mi pareja**

5. Mis Deudas Actuales:

Tipo de Deuda	Monto Aproximado	¿Buena o Mala?	¿Qué haré al respecto?
Tarjeta de crédito	\$4,000	Mala	Pagar en 1 mes
Préstamo personal	\$ 15,000	Buena (curso capacitación)	Pago mensual
Crédito de auto			
Hipoteca / inversión			
Otro			

Frase Financiera del Mes:

“El dinero que manejo con conciencia se convierte en libertad, no en estrés.”



Hoja 3 – Rastreador de Hábitos Mensual (12 veces al año)

“Construyo mi libertad, un día a la vez”

Mes: **Marzo**

Mis 5 Hábitos Clave del Mes:

- 1. Meditar**
- 2. Leer 10 páginas mínimo diarias**
- 3. Registrar gastos**
- 4. Ejercicio**
- 5. No redes en la mañana**

Calendario de Seguimiento Diario:

DIA	Hábito 1	Hábito 2	Hábito 3	Hábito 4	Hábito 5
1	✕	✕	✕	✕	
2	✕	✕	✕		✕
3	✕	✕	✕	✕	✕
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					



22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Reflexión Final del Mes:

- ¿Cuál fue mi hábito más sólido? **Meditar**
- ¿Qué me costó más trabajo? **No usar redes en la mañana**
- ¿Cómo me siento con mi constancia este mes? **Más enfocado**
- ¿Qué cambios haré el próximo mes? **Dejar el celular fuera del cuarto**

Frase del Mes:

“La riqueza no se construye de un golpe. Se construye con cada pequeña victoria diaria.”

12 Impresiones (12 meses)



Hoja 4 – Planificador Semanal (52 veces al año)

“Mi semana con enfoque, acción y conciencia”

Semana del: 4 / MARZO/ 2025 al 10/ MARZO/ 2025

1. Mis 3 Objetivos Principales de la Semana:

- 1. Curso de Finanzas**
- 2. Ahorrar \$10,000**
- 3. Caminar diario**

2. Tareas Clave:

- Leer 10 páginas del libro *Los secretos de la mente millonaria*-----**
- Revisar mis ingresos y gastos de la semana**
- Meditar 5 minutos antes de dormir**
- Escribir 3 cosas que agradece cada noche**
- Asistir a una clase de crecimiento por Zoom**
- Actualizar mi tabla de ahorro mensual**

3. Mis No Negociables:

- Ejercicio diario**
- No redes antes de las 9am**
- Evaluar gastos diario**



52 Impresiones (52 semanas)

4. Mini Registro Financiero Semanal:

Día	Ingresos	Gastos	Notas Rápidas
Lunes	\$3,500	\$1,250	Desayuno, comida y gasolina
Martes	\$0	\$250	inscripción
Miércoles	\$6,000	\$500	Cierre del trato
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Total – Ingresos: **\$9,500** Gastos: **\$2,000** Balance: **\$7,500**

5. Evaluación de la Semana:

- ¿Cumplí mis 3 objetivos? Sí No ¿Por qué?: **2 de 3 cumplidos, me falta disciplina**
- ¿Cómo estuvo mi energía esta semana? Baja Media Alta
- ¿Me acerqué a mis metas financieras? Sí No – ¿Qué aprendí?: **Paso a paso se puede llegar al objetivo**
- ¿Qué agradezco esta semana?: **Mi enfoque, mi salud, mi pasión**
- ¿Qué haré diferente la próxima semana?: **Pensare en la satisfacción que obtengo después de realizar todo lo que me propongo durante la semana**

Frase de poder:

“No necesito controlar todo, solo avanzar con intención cada semana.”

52 Impresiones (52 semanas)



Hoja 5 – Conteo de Vida y Reflexión Semanal (52 veces al año)

“No estoy matando el tiempo, estoy construyendo mi legado”

1. Mi Conteo de Vida:

Edad(32) × 52 = **1,664** semanas vividas.

(80 años) = **4160** semanas - semanas vividas = **2,496** semanas restantes.

Esta semana fue la número **2484** de mi vida. ¿Qué hice con ella?

2. Evaluación Semanal de Conciencia:

Área	Mi nivel esta semana (1 a 5)	Comentario
Energía y salud	4	Dormí bien
Finanzas personales	5	Ahorro cumplido
Mentalidad y enfoque	4	Más claridad
Espiritualidad	3	Falto consistencia
Relación conmigo mismo	4	Me hable con respeto

3. Reflexión de la Semana:

- Lo mejor que me pasó fue: **Cerrar tratos**
- Lo que más me retó fue: **Ansiedad el martes**
- Algo que aprendí sobre mí esta semana: **Puedo mantener la calma**
- Un pensamiento limitante que quiero soltar: **Necesidad de controlar**
- Un pensamiento poderoso que quiero adoptar: **“Dios me guía, yo acciono con fe”**

Frase:

“No vine solo a sobrevivir semanas... vine a dejar huella.”

52 Impresiones (52 semanas)



DESCARGA LA GUÍA GRATIS EN WWW.MENTALIDADYDINERO.COM

Gracias por llegar hasta aquí

Si llegaste al final de esta guía, no es casualidad.

Eres parte de una nueva generación que quiere vivir con intención, libertad y propósito. Este sistema solo es útil si lo usas, si lo haces tuyo y si decides no rendirte en los días difíciles.

Compártelo con quien lo necesite. Y si deseas más contenido, encuéntrame en:

Instagram: @mentalidadydineroblog

Facebook: Mentalidad y Dinero Blog

Web: www.mentalidadydinero.com

De corazón, gracias por confiar.

Y que tu libertad financiera comience con un cambio de mentalidad.

MENTALIDAD Y DINERO

