



La mejor
versión de ti
comienza aquí

TU BIBLIOTECA   

SALUDABLE

Tu bienestar no depende de una sola decisión,
sino de un sistema de piezas que trabajan juntas:
mente, cuerpo y hábitos.

Cada libro que eliges suma. Cada tema que
exploras fortalece una parte importante de ti.
Aquí encontrarás una guía para descubrir qué
necesitas hoy, qué quieres fortalecer mañana
y cómo armar tu propia Biblioteca Saludable.

El equilibrio se construye página a página.

TU BIBLIOTECA 
SALUDABLE

MENTE



La pieza intangible que sostiene todo

La salud mental no es solo ausencia de ansiedad o estrés. Es claridad, descanso, regulación emocional y enfoque.

Cuando la mente se desordena, todo el sistema se desestabiliza. Cuando la mente se fortalece, el cuerpo responde y los hábitos se mantienen.

En esta sección encontrarás libros que abordan:

- ✓ Cómo gestionar la ansiedad.
- ✓ La depresión y la regulación emocional.
- ✓ Niebla mental – neuroinflamación.
- ✓ Cómo reparar tu sueño y descansar.
- ✓ TDAH y neurodivergencia.
- ✓ Ego, consciencia y autoconocimiento.
- ✓ Manejo de emociones y gestión de la frustración.

1. ANSIEDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL



Conoce los diferentes tipos de ansiedad y cómo superarlos.



Las causas y las soluciones para el colapso psicológico en niños y adolescentes.



Herramientas para responder ante la ansiedad y evitar que te paralice.

2. DEPRESIÓN Y SALUD EMOCIONAL PROFUNDA



El camino que te permitirá recuperar la fuerza interior perdida cuando se sufre depresión.



Comprende cómo funciona tu mente y la química de tu cerebro para recuperar el control de tu vida.

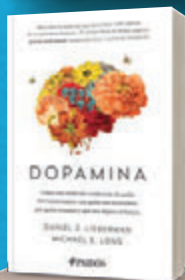
3. CEREBRO Y CIENCIA



Por qué la niebla mental, la ansiedad y el cansancio constante podrían tener un mismo origen invisible: la neuroinflamación.



Identifica las trampas del ego, pierde el miedo a la muerte y despierta tu verdadera esencia.



Descubre cómo una molécula condiciona nuestros deseos y comportamientos. Entenderla te ayudará a predecir tus acciones y las de los demás.

4. DESCANSO Y ENFOQUE



Supera el insomnio con herramientas conductuales y repara tu relación con el sueño.



Mejora tu descanso, identifica los trastornos de sueño y descubre cómo dormir más y mejor.

4. DESCANSO Y ENFOQUE



Aprende a tomarte las cosas con calma siguiendo la sabiduría de Buda.



Transforma los desafíos del TDAH en fortalezas y aprovecha tu creatividad, energía y enfoque.

CUERPO



La energía que mueve el sistema

Tu cuerpo no es solo estructura física. Es energía, hormonas, metabolismo y descanso. Cuando el cuerpo está inflamado, agotado o desregulado, la mente se afecta. Cuando el cuerpo está nutrido y equilibrado, todo fluye mejor.

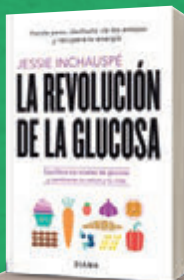
Metabolismo | Azúcar y glucosa | Cortisol y estrés | Sueño | Nutrición consciente | Medicina ancestral | Dopamina y motivación biológica

El cuerpo es la base material del equilibrio.

En esta sección encontrarás libros que abordan:

- ✓ Cómo gestionar los antojos y recuperar tu energía – picos de glucosa.
- ✓ El cortisol y las hormonas del estrés.
- ✓ Cómo activar tu metabolismo.
- ✓ La fatiga provocada por el azúcar.
- ✓ Medicina alopática.
- ✓ Medicina holística y alternativa.

1. METABOLISMO Y GLUCOSA



Regula tu nivel de azúcar en sangre siguiendo diez consejos prácticos.



Una guía para quemar grasa de manera eficiente y entrenar a tu cuerpo para cambiar su metabolismo.



Adopta una nueva forma de alimentarte y comprende la relación entre el azúcar y las enfermedades.

2. ESTRÉS Y HORMONAS



**Aprende sobre la biología del estrés
y su impacto real en la salud.**

3. NUTRICIÓN Y MEDICINA INTEGRAL

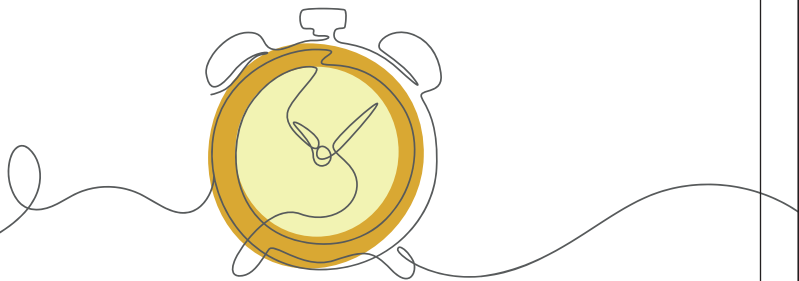


Conoce la historia de la comida a lo largo de los siglos y cómo llegamos a tener la dieta que nos define hoy en día.



Adéntrate en una guía completa para estar y mantenerte sano de manera natural.

HÁBITOS



La pieza que convierte intención en acción

No es motivación. Es repetición.
Los hábitos son las pequeñas decisiones
diarias que sostienen el sistema completo.

Orden personal | Productividad consciente | Creatividad
| Disciplina | Atención plena | Construcción de identidad

**Los hábitos son la arquitectura
del equilibrio.**

En esta sección encontrarás libros que abordan:

- ✓ Equilibrio entre tu trabajo y tu vida personal.
- ✓ Resolución de conflictos y orden.
- ✓ Creatividad como disciplina.
- ✓ Guías prácticas de meditación.
- ✓ Cómo empezar a generar hábitos.
- ✓ Poner en práctica métodos para un cuidado personal integral.
- ✓ Superar la falta de motivación y fuerza de voluntad.
- ✓ Cómo regresar a ti.

1. CONSTRUCCIÓN DE SISTEMAS PERSONALES

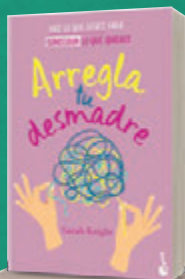


**Diseña un sistema
de hábitos sostenibles
para transformar tu vida.**

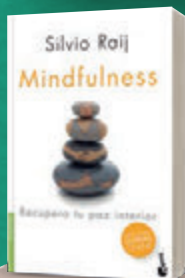


**Entrena tu disciplina
con una pequeña acción
que desencadenará grandes
cambios en tu vida.**

2. ORDEN Y CLARIDAD MENTAL



Un manual para resolver todos tus problemas en el orden correcto.



Meditaciones guiadas, ejercicios, reflexiones y metáforas para recobrar tu bienestar.

3. PRODUCTIVIDAD Y CRECIMIENTO

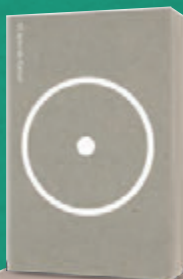


Aprende a ver de modo más humano el negocio de la vida y la vida de los negocios.



Desarrolla tu marca personal para alcanzar tus metas.

4. CREATIVIDAD Y PROPÓSITO



**Reconecta con tu creatividad
y conviértela en una forma
de ver y vivir el mundo.**



**Activa los recursos
del cuerpo, la mente y el alma
para construir una vida
más sana, próspera y feliz.**

¿En qué nos vamos a enfocar hoy?

MENTE



¿Por qué?

CUERPO



¿Por qué?

HÁBITOS



¿Por qué?

Semana 1

Monitoreo de hábitos

MENTE



CUERPO



HÁBITOS



Mi enfoque del mes: _____

¿Qué libro lo inspira?: _____

DÍA	MARCAR	ENERGÍA	NOTAS
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	

- **Hábito:** Regular glucosa → **inspirado en** *La revolución de la glucosa*
 - **Hábito:** Dormir 7 horas → **inspirado en** *Hola, sueño*
- **Hábito:** Meditación 5 min → **inspirado en** *El arte de no reaccionar*
 - **Hábito:** Orden matutino → **inspirado en** *Tiende tu cama*

*Descarga esta plantilla escaneando el código QR de la contraportada.

Semana 2

Monitoreo de hábitos

MENTE



CUERPO



HÁBITOS



Mi enfoque del mes: _____

¿Qué libro lo inspira?: _____

DÍA	MARCAR	ENERGÍA	NOTAS
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	

- **Hábito:** Regular glucosa → **inspirado en** *La revolución de la glucosa*
 - **Hábito:** Dormir 7 horas → **inspirado en** *Hola, sueño*
- **Hábito:** Meditación 5 min → **inspirado en** *El arte de no reaccionar*
 - **Hábito:** Orden matutino → **inspirado en** *Tiende tu cama*

*Descarga esta plantilla escaneando el código QR de la contraportada.

Semana 3

Monitoreo de hábitos

MENTE



CUERPO



HÁBITOS



Mi enfoque del mes: _____

¿Qué libro lo inspira?: _____

DÍA	MARCAR	ENERGÍA	NOTAS
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	

- **Hábito:** Regular glucosa → **inspirado en** *La revolución de la glucosa*
 - **Hábito:** Dormir 7 horas → **inspirado en** *Hola, sueño*
- **Hábito:** Meditación 5 min → **inspirado en** *El arte de no reaccionar*
 - **Hábito:** Orden matutino → **inspirado en** *Tiende tu cama*

*Descarga esta plantilla escaneando el código QR de la contraportada.

Semana 4

Monitoreo de hábitos

MENTE



CUERPO



HÁBITOS



Mi enfoque del mes: _____

¿Qué libro lo inspira?: _____

DÍA	MARCAR	ENERGÍA	NOTAS
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	

- **Hábito:** Regular glucosa → **inspirado en** *La revolución de la glucosa*
 - **Hábito:** Dormir 7 horas → **inspirado en** *Hola, sueño*
- **Hábito:** Meditación 5 min → **inspirado en** *El arte de no reaccionar*
 - **Hábito:** Orden matutino → **inspirado en** *Tiende tu cama*

*Descarga esta plantilla escaneando el código QR de la contraportada.

Semana 5

Monitoreo de hábitos

MENTE



CUERPO



HÁBITOS



Mi enfoque del mes: _____

¿Qué libro lo inspira?: _____

DÍA	MARCAR	ENERGÍA	NOTAS
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	① ② ③ ④ ⑤	

- **Hábito:** Regular glucosa → **inspirado en** *La revolución de la glucosa*
- **Hábito:** Dormir 7 horas → **inspirado en** *Hola, sueño*
- **Hábito:** Meditación 5 min → **inspirado en** *El arte de no reaccionar*
- **Hábito:** Orden matutino → **inspirado en** *Tiende tu cama*

*Descarga esta plantilla escaneando el código QR de la contraportada.