

Mundo 0 - Video #1: Eres el piloto de tu vida

En el primer video del Mundo 0, se te reveló un secreto importante:

→ Alguien está diseñando tu vida. Y ese alguien, eres tú.

La Metahumana compartió varias ideas valiosas. Tómate un momento para reflexionar en todo lo que ella dijo y anota en una hoja de tu cuaderno **los tres puntos que te parecieron más importantes**.

- ★ Recuerda: En el Viaje MetaHumano, lo más importante es visualizar, no solo memorizar. Queremos que puedas entender cómo lo que aprendes se aplica en la vida real. No basta con conocer las características de un piloto consciente si no puedes reconocer cuándo tú o alguien cercano actúa de forma consciente o automática.

Objetivo de esta hoja de trabajo: Que comprendas que eres el piloto de tu vida y que las decisiones que tomas te llevan a diferentes destinos.

¿Listo para comenzar?

AUTO-ANÁLISIS

1. Reflexión semanal:

Piensa en cómo usaste tu tiempo la semana pasada. Identifica:

- **Cinco rutinas automáticas** que te llevan a actuar en “piloto automático.”
- **Tres momentos** en los que actuaste como el diseñador de tu vida. Por ejemplo, si hiciste ejercicio regularmente o trabajaste en una meta personal.

2. Autoevaluación:

Reflexiona sobre tu vida hasta ahora.

- ¿Crees que has vivido principalmente en piloto automático?
- ¿Dirías que eres un piloto consciente?
- ¿O consideras que estás en un punto intermedio?

Cualquiera de estas opciones es válida. Lo importante es que seas honesto contigo mismo. Solo tú sabes la verdad.

EJEMPLOS A MI ALREDEDOR

Piensa en **dos personas que admires**. Escribe sus nombres en tu cuaderno y responde las siguientes preguntas:

- **Persona 1:**
- **Persona 2:**

Reflexiona:

- ¿Cómo se comportan? ¿Viven en piloto automático o son pilotos conscientes?
 - ¿Qué cualidades respetas o admiras de la forma en que viven estas personas?
 - ¿Qué hábitos o prácticas de estas personas te gustaría probar?
- Por ejemplo, quizás una de ellas siempre expresa lo que piensa y es un líder, o es muy organizada y tiene éxito porque planifica bien su tiempo.
-

A PARTIR DE AHORA

La Metahumana te reveló un secreto que abre el camino hacia la verdadera libertad.

1. **Mira el siguiente video:** [Link al video](#)
2. **Inspírate:**

Si te sientes inspirado por la MetaHumana, escríbele un mensaje en Instagram comentando qué piensas de su video y comparte con ella lo que comenzarás a hacer para vivir de forma más **consciente, libre y auténtica**.

Antes de escribirle, responde esta pregunta en tu cuaderno:

¿Para mí, qué significa vivir de manera consciente, libre y auténtica?




Momento de la verdad

Busca un lugar tranquilo y responde con honestidad. Tómate el tiempo para reflexionar sobre la pregunta y sobre la verdadera respuesta. No es solo un “sí” o un “no”; esta respuesta viene del corazón.

- Si crees que no eres un piloto consciente, ¿estarías dispuesto a cambiar y aceptar el reto de diseñar tu vida con más consciencia?
- Si ya comenzaste a diseñar tu vida conscientemente, ¿te comprometes a ser más consciente? ¿Qué harás a partir de hoy?

4. Ir más allá

Aquí tienes **tres recursos** que te ayudarán a profundizar en el tema:

-  [Piloto automático: Cómo salir de él](#)
-  [Viviendo en modo consciente](#)
-  [Habilidades para el cambio](#)

Tarea:

- Reflexiona sobre lo que aprendas de estas fuentes.
- Investiga dos fuentes adicionales sobre el tema de ser un piloto consciente y compártelas con tus compañeros, que al igual que tú, están en el camino de convertirse en MetaHumanos.

Recuerda: Estás en el proceso de tomar el control de tu vida. Cada paso cuenta y te acerca a la vida que deseas vivir.