

— W O R K B O O K —

MI TABLA DE VISIONES 2026



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

— Andreea Drăghici —



AÑO 2026

— EL REFUGIO —



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

Andreea Drăghici

FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¡Acabas de dar el primer paso hacia tu expansión del 2026! Vamos allá.

Siempre nos dicen que tenemos que "planificar" la vida, como si fuera una lista de la compra. Pero tú y yo sabemos que la vida no se planifica, se invoca. Se siente. Por eso, este tiempo que te vas a regalar no es para llenar un tablero de fotos bonitas porque "toca". Es para que te escuches de verdad, quizás por primera vez en mucho tiempo.

Aquí vamos a quitarle el ruido al mundo para que lo que quede sea tu voz. No quiero que diseñes el año perfecto bajo los estándares de nadie más; quiero que le des forma al año que más resuene contigo.

Ese que nace de lo que de verdad deseas cuando estás tranquila y en paz, lejos de las prisas o de esa falta de claridad que a veces nos nubla. Vamos a proyectar cómo quieres que esa paz se vea reflejada en tu mundo material: en tu casa, en tu cuerpo, en tu trabajo y en tus proyectos. Porque cuando tú estás en tu centro, la materia simplemente se rinde ante tu visión.

Sigue el orden de las preguntas y escribe tus respuestas en el espacio dedicado o en un cuaderno aparte.

Hacer espacio es un acto de amor

Recibir todo lo bueno que el 2026 tiene para ti es un proceso natural y fluido. Imagina que tu vida es un jardín: para que las flores nuevas crezcan con toda su fuerza, necesitan tierra fértil y aire para respirar. Al reconocer con gratitud lo que ya cumplió su ciclo, estas liberando espacio para que lo que deseas hoy pueda echar raíces y florezca sin obstáculos.

FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Qué fortalezas descubriste en ti al terminar el año pasado
que hoy te hacen sentir lista para más?

(Esas herramientas que ya son tuyas y que te dan seguridad)



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Qué nuevas prioridades te traen paz hoy?

(Eso que ahora valoras y que te permite caminar más ligera)



La Palabra Clave, tu nueva frecuencia

Manifestar desde la tranquilidad es como sintonizar una radio: cuando tu dial está en la paz, lo que recibes es armonía. Vamos a proyectar desde la plenitud en lugar de proyectar desde la necesidad.

Elige una palabra que sea tu "norte". Una palabra o frase que, cuando lo digas, sientas que tu cuerpo se relaja y tu mente se aclara.

Ahora que ya sabes que frecuencia quieres habitar, vamos a ver como esa paz se "instala" en tu vida real.

Porque manifestar no es solo imaginar, es reconocer cómo tu bienestar se convierte en cosas tangibles. Aquí es donde tu mundo interno y el externo se dan la mano así que vamos a darle forma.

Usa estas palabras como brújula para cada área de tu vida que quieres armonizar, dejando que las respuestas nazcan de tu cuerpo en lugar de nacer desde tu lógica. Si quieres un cambio en más de tres áreas de tu vida (salud, trabajo, familia, realización personal, ocio, amor, amistad, dinero) elige las que más repercusión positiva tendrían en las demás áreas al reajustarlas.



En la materia que te rodea (Tu entorno)

Si tu hogar y tu espacio de trabajo fueran el reflejo exacto de tu paz interna...

¿Cómo se siente el orden en tu casa? ¿Es un orden que te da libertad o que te presiona?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Qué objetos te rodean que te devuelven alegría y belleza cada vez que los miras?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Cómo es ese rincón donde creas, donde nacen tus proyectos?
¿Qué aroma notas en el aire?



En la materia del cuerpo (Tu templo)

Siente la energía recorriéndote ahora mismo. Si te tratases con el amor que le darías a lo que más quieres...

¿Cómo eliges tus alimentos? ¿Qué sabores y texturas te hacen sentir vibrante y ligera?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Cómo se mueve tu cuerpo cuando está fuerte? ¿Qué tipo de movimiento te hace sentir poderosa y en paz a la vez?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Cómo es tu descanso cuando sabes que no tienes nada
que demostrarle a nadie?



En la materia del dinero (Tu flujo)

Mira tú abundancia económica desde la calma total, sin ruidos externos...

¿Cómo se siente en el pecho saber que tus necesidades están cubiertas y que el flujo es constante y natural?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Cómo cambia tu postura cuando tomas decisiones financieras desde la tranquilidad y no desde el miedo?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

Visualiza ese proyecto o meta material:

¿Cómo se ve cuando ya no es un "sueño sino una parte de tu día a día?



Tu Propia Área de Expansión:

¿Hay algo más en tu vida que hoy pide ser transformado?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

Hazte la pregunta clave: Si esta situación fuera un reflejo de tu paz más profunda...

¿Cómo se vería en el mundo físico? Escríbelo, dibújalo, siéntelo.



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

***Tu propia experiencia.**

Este es el secreto para que tu mente no ponga excusas. Busca entre tus propias fotos, o una parecida, una imagen tuya o del entorno en la que ya hayas sentido esa emoción que buscas para el 2026.

¿Por qué lo cambia todo? Porque cuando te ves a ti misma en ese estado (un viaje donde estuviste en paz, un momento de risa real, ese día que te sentiste radiante en tu cuerpo), le estas demostrando a tu mente que es factible, porque ya ha pasado. Estás reclamando una versión de ti que ya existe y dándole permiso para que sea tu realidad diaria.

Tu mapa es un organismo vivo. Recuerda que este diseño de tu 2026 está al servicio de tu paz, y no al revés. Si en el trascurso del año sientes que una imagen o un deseo ya no vibra con la mujer en la que te estas convirtiendo, siéntete libre de cambiarla.

Evolucionar es parte de tu crecimiento. Sustituir una imagen por otra que resuene más con tu momento actual es una señal de que estás escuchando tu verdad y de que te permites fluir con la vida. Tu mapa siempre debe ser un reflejo fiel de tu alegría presente.



Mi mapa visual de 2026

Estas imágenes son el reflejo de la frecuencia en la que elijo vivir



El Puente de la Materia

Ahora que tu visión es clara, el secreto para que se materialice con fluidez es empezar a habitarla hoy mismo. En lugar de esperar a que termine el año para sentirte como esa mujer de tu tabla de visiones, se ella, desde ahora.

En cada momento del día, ante cada pequeña elección, hazte esta pregunta clave:
¿Qué haría la versión de mí misma que ya ha hecho realidad todo este mapa?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

¿Cómo caminaría? ¿Cómo decidiría? y ¿Cómo cuidaría su paz esa mujer que ya habita su visión?



Cada vez que eliges desde esa respuesta, estás acortando la distancia entre tu presente y tu futuro. Estás trayendo tu 2026 al "aquí y ahora"



Tus tres anclas de hoy:

Elige tres acciones pequeñas que esa versión tuya del futuro haría sin dudar:

***En tu entorno:**

¿Que detalle de mi espacio puedo cuidar hoy para que refleje la armonía de mi versión futura?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

***En tu cuerpo:**

¿Cómo elegiría nutrirme y moverme hoy para que refleje la armonía de mi versión futura?



FRECUENCIA 2026: EL MAPA DE MI EXPANSIÓN

***En mi energía:**

¿Qué pensamiento o decisión voy a tomar hoy desde la paz de saber que mi visión ya es una realidad?



Cómo dar vida a tu Mapa Visual

Este mapa es tuyo y solo tuyo. No hay una forma correcta de hacerlo, solo la que más resuene con tu estilo:

***Si eres de tocar y sentir:** Hazlo manualmente. Recorta, pega, usa texturas y papel real. Ponlo en un lugar que solo tú veas, como el interior de tu armario o un rincón especial de tu habitación.

***Si eres digital:** Crea un tablero en Pinterest o un diseño en Canva. Úsalo como fondo de pantalla en tu ordenador o guárdalo en una carpeta privada en tu móvil para consultarlo cada mañana.

***Un secreto entre tú y yo:** Te sugiero mantener tu visión en privado. No necesitas revelarla ni explicarla a nadie hasta que termine el año o hasta que se te cumpla. Al guardarla solo para ti, proteges esa energía y dejas que los resultados hablen por si solas. Es un pacto de silencio y confianza entre tu versión de hoy y tu versión de finales de 2026.



La Magia Compartida (Opcional)

Aunque este viaje a empezado en ti, la paz y la claridad tienen un efecto expansivo. Si sientes que es el momento, este proceso también puede ser una experiencia preciosa para vivirla en familia o en pareja.

***Si lo haces en pareja:** Podéis crear un espacio común donde vuestras visiones se toquen. No se trata de renunciar a lo propio, sino de ver cómo vuestras palabras claves pueden iluminar un camino conjunto en el hogar, los proyectos o los viajes.

***Si lo haces en familia:** Involucrar a los más pequeños es una forma maravillosa de enseñarles a conectar con sus deseos desde la alegría en lugar de hacerlo desde la carencia. Podéis crear un mapa visual familiar en un lugar compartido de la casa.

Hacerlo juntos no significa revelar tus secretos más profundos si no quieres; significa decidir que la frecuencia de vuestro hogar para este 2026 será la misma.

Confía en tu visión tanto como confías en tu respiración.

Lo que has sentido en estas páginas ya está en camino, porque tú ya te has movido hacia ello.

Gracias por permitirme acompañarte.

Nos vemos en tu mejor 2026.

Andreea Drăghici

W O R K B O O K

MI TABLA DE VISIONES 2026



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

— Andreea Drăghici —

 whitehavenisyou

hola@whitehavenisyou.com

www.whitehavenisyou.com