
W O R K B O O K

EL ARTE DE REESTRUCTURAR



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

— Andreea Drăghici —



AÑO 2026

EL REFUGIO



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

Andreea Drăghici

EL ARTE DE REESTRUCTURAR

La vida es un flujo constante de renovación.

Cuando las formas externas cambian, recibimos la invitación de convertirnos en Arquitectas de nuestra propia paz. En la Numerología, el 4 es el símbolo de la estabilidad y el orden. Es el diseño que sostiene la vida.

Como dice la sabiduría del Tao: *“Moldeamos la arcilla para hacer una vasija, pero es el espacio vacío en su interior lo que la hace útil.”*

Reestructurar es el arte de crear ese espacio nuevo y sólido donde tu nueva versión puede habitar con seguridad. Hoy construimos sobre la roca en lugar de la arena.

Guía de uso: Sigue el orden de las propuestas y escribe tus reflexiones en el espacio dedicado o en un cuaderno aparte. Disfruta de este proceso de construcción.

Observa el terreno actual con claridad y enfoque.

Identificación de Estructuras

Observa tu realidad actual y reconoce los nuevos brotes que están surgiendo.

EL ARTE DE REESTRUCTURAR



Evolución Externa (Lo que ahora es diferente en tu día a día): *Ejemplo: Un cambio de horario en el trabajo, una nueva forma de organizar las comidas en casa, el hábito de caminar 15 minutos, un espacio de la casa que has ordenado, una nueva manera de comunicarte con tu entorno....*

Escribe aquí las nuevas formas que están tomando vida en tu rutina:



EL ARTE DE REESTRUCTURAR



Fortaleza Interna (Tu nueva mentalidad): *Ejemplo: Sentir que ahora pones límites con más calma, la capacidad de decir “hoy no puedo” sin culpa, confiar en que vas a encontrar la solución, sentir más serenidad a pesar del ruido externo....*

Escribe aquí las certezas que hoy habitan en tu interior:

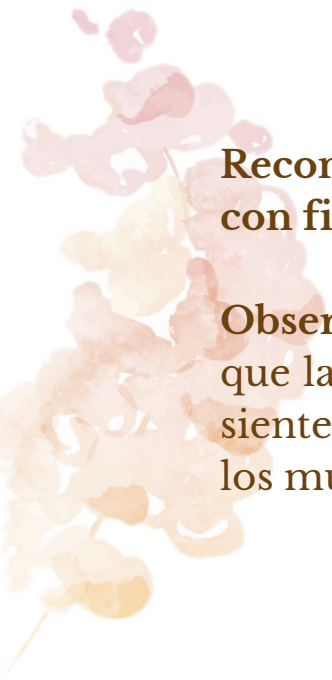


EL ARTE DE REESTRUCTURAR

El Pulso de tu Adaptabilidad

Reconocer dónde estás es el primer paso para construir con firmeza.

Observa tu energía de hoy: ¿En qué área de tu vida sientes que la nueva estructura ya se sostiene por sí sola y en cuáles sientes que todavía estás haciendo un esfuerzo por sostener los muros antiguos?



EL ARTE DE REESTRUCTURAR



Tu indicador de paz: Identifica ese momento del día en el que te sientes en mayor equilibrio con los cambios actuales. ¿Qué estás haciendo en este instante?

Reflexión: Al abrazar este nuevo diseño de tu vida, ¿Qué parte de ti se siente más liberada y segura?



La Caja de Mudanza (El Orden del Tao)

Organizar es un acto de amor hacia tu futuro. Clasifica tu energía en estas tres áreas:

Caja A: Los Esenciales o Los Cimientos

Reconoce los valores y talentos que permanecen brillantes y firmes en ti. Son tu ancla.



EL ARTE DE REESTRUCTURAR

Caja B: La Alquimia o la Transformación

Identifica los roles o hábitos que ahora evolucionan hacia formas más elevadas y útiles. *Ejemplo: Mi antiguo esfuerzo en x se transforma en eficiencia, mi búsqueda de control se convierte en presencia...*



EL ARTE DE REESTRUCTURAR

Caja C: El Abono o La Sabiduría

Agradecer las experiencias pasadas que ahora se integran como nutrientes para tu nuevo jardín. *Ejemplo: Mi experiencia adquirida en x se convierte en mi mayor seguridad...*



Los 4 Pilares del Bambú

El bambú se mantiene en pie porque tiene “nudos” de firmeza. Estos son espacios de seguridad que ya forman parte de tu estructura y te sostienen hoy.

Identifica qué te da firmeza ahora mismo en estas 4 áreas:

1. **Pilar de Energía (Cuerpo):** Ese hábito o cuidado que ya realizas y que te hace sentir que habitas tu cuerpo con fuerza. *Ejemplo: mi descanso nocturno, mi alimentación consciente, mis estiramientos....*



EL ARTE DE REESTRUCTURAR

2. Pilar de Enfoque (Mente): Ese pensamiento, lectura o aprendizaje que hoy te da claridad y evita que te pierdas en el ruido. *Ejemplo: mi ratito de lectura, escuchar un podcast que me suma, mi formación actual...*



EL ARTE DE REESTRUCTURAR

3. Pilar de Armonía (Emoción): Esa práctica o actitud que ya tienes y que te permite regresar a tu centro cuando el entorno se agita. *Ejemplo: mi respiración profunda, hablar con alguien que amo, mi diario de gratitud....*



EL ARTE DE REESTRUCTURAR

4. Pilar de Presencia (Espíritu): Ese momento de silencio o conexión donde recuerdas quién eres más allá de las circunstancias. *Ejemplo: mi meditación, mi café en silencio, mi paseo por la naturaleza...*



Tu Plan Maestro : Un ladrillo a la vez

El orden externo es el reflejo de tu solidez interna.

Mi prioridad de orden para esta semana: Identifica esa pequeña acción que te devuelve la sensación de control sobre tu espacio o tu tiempo. *Ejemplo: organizar mi agenda de la semana, despejar mi mesa de trabajo, respetar mi espacio de descanso....*

El paso firme que realizo mañana: Escribe una sola acción concreta que realizarás al iniciar tu jornada para sentir tu estructura.







Espacio de Integración

Los planos están listos. Tu estructura es sólida.

Ahora, habita tu nueva arquitectura con la certeza de que tus cimientos te sostienen. Todo el orden que necesitas reside en tu interior.

Honra tu proceso y disfruta de la solidez que has construido.

Tu estructura es tu libertad.

Andreea Drăghici



W O R K B O O K

EL ARTE DE REESTRUCTURAR



WHITE HAVEN IS YOU

Belleza & Equilibrio

— Andreea Drăghici —

 whitehavenisyou

hola@whitehavenisyou.com

www.whitehavenisyou.com