

MÉTODO CIMA



POR VICENT MAESTRE | NEXT
LEVEL COACH

CONTENIDO

Indice	02
Prólogo / Mensaje inicial - Desde el Caos a la CIMA	04
Pilar 1 – Cuerpo	05
Pilar 2 – Inteligencia Emocional	06
Pilar 3 – Mente	07

Pilar 4 – Abundancia	08
¿Estás listo/a para tu Nex Level?	09
Oración de Propósito	10
Testimonios	11
Agradecimiento final + redes sociales	12

SOBRE EL AUTOR



Vicent Mestre

Desde el Caos a la CIMA

Cuando llegué a los Estados Unidos como inmigrante, dejé atrás una vida cómoda, apostando todo por un mejor futuro para mí y mi familia. Al principio, nada fue fácil. Trabajé en todo tipo de empleos, cada día parecía más desafiante, y llegamos a un punto en el que apenas teníamos dinero. Éramos cuatro viviendo en una habitación pequeña. Trabajaba hasta 16 horas al día, sin ver una salida, y, con el tiempo, los conflictos internos comenzaron a acumularse.

Me sentía perdido y frustrado, atrapado en una rutina que no me permitía avanzar. Hasta que conocí a un mentor que me enseñó una verdad que cambiaría mi vida: el cambio verdadero ocurre de adentro hacia afuera. Así inició mi transformación.

Hoy, acompaño a otros a recorrer ese mismo camino a través del Método CIMA, un sistema de transformación integral basado en 4 pilares esenciales: Cuerpo, Inteligencia emocional, Mente y Abundancia. Este ebook es una introducción a CIMA, y espero que te inspire y te ofrezca herramientas valiosas para que tú también puedas comenzar este viaje de cambio profundo. Cada paso cuenta, y hoy, tú también puedes dar el primero.

"Sube a la cima desde tu interior. La vida que sueñas está al otro lado de tu transformación interna."

PILAR 1:

CUERPO – MOVIMIENTO QUE TRANSFORMA

"El cuerpo es el canal por donde comienza tu transformación. Actívalo y tu vida se activará."

El bienestar físico no es solo salud: es energía, autoestima y acción. Cuidar tu cuerpo es honrar tu propósito.

Acciones clave:

- Ejercicio diario de 20-30 min (caminar, bailar, entrenar)
- Alimentación consciente (menos azúcar, más vitalidad)
- Sueño reparador y rutinas energéticas (en el programa next level te enseñamos como hacerlo)

Nuevo hábito poderoso: Levántate una hora antes de lo habitual. Al despertar, activa tu cuerpo con el ejercicio 4x3, ideal para comenzar el día con enfoque y energía:

- 3 abdominales
- 3 flexiones de pecho
- 3 sentadillas
- 3 jumping jacks

Este mini entrenamiento en menos de 5 minutos activa tu circulación, libera dopamina y te conecta con tu cuerpo desde temprano. Hacer estos ejercicios todos los días por 90 días te hará comenzar con más energía tu día, desarrollar disciplina y aumentar tu enfoque mental.

Ejercicio práctico: Crea tu bitácora de bienestar. Durante 7 días, anota:

- Qué actividad física hiciste
- Cómo te sentiste antes y después
- Qué aprendiste de tu cuerpo

Tip extra: Apóyate en un mentor o compañero para crear un hábito sostenible. Tu cuerpo es el vehículo de tu visión.

PILAR 2:

INTELIGENCIA EMOCIONAL – DOMINA TU ENERGÍA INTERNA

"La emoción que no se expresa, se estanca. La que se reconoce, libera."

Tus emociones determinan tus decisiones. Y tus decisiones, tu destino. Aprender a sentir, gestionar y expresar tus emociones es clave para vivir en equilibrio.

Claves de este pilar:

- Autoconciencia: identificar qué sientes y por qué
- Regulación: aprender a respirar, escribir y liberar
- Empatía y comunicación consciente

Ejercicio práctico: Diario emocional por 5 días:

- Cada noche escribe: ¿Qué sentí hoy? ¿Dónde lo sentí en el cuerpo? ¿Lo expresé o lo reprimí?
- Cierra con una afirmación: "Reconozco mis emociones y elijo transformarlas."

"Cuando dominas tus emociones, tu pasado deja de controlar tu futuro."

PILAR 3:

Mente - Reprograma, enfoca, expande

"Tu mente no está diseñada para sabotarte, sino para servirte. Entrénala."

Tu mente crea tu realidad. Si cambias tus creencias, cambias tus resultados. El pilar mental es el corazón de la reprogramación.

Mantra de afirmación: "Mi mente es mi aliada. Hoy elijo pensamientos que construyen la vida que merezco."

Herramientas mentales CIMA:

- Afirmaciones conscientes
- Visualización creativa diaria
- Replanteo de creencias limitantes
- Tengo una mente pero no soy mi mente

Ejercicio práctico: Escribe tu narrativa vieja (de limitación) y luego tu narrativa nueva (de poder).

- Ej: "No soy constante" → "Estoy desarrollando una disciplina firme"
1. Haz una pausa consciente de 3 minutos en tu día para observar tus pensamientos. Pregúntate: "¿Esto me impulsa o me limita?" y cámbialo si es necesario.
 2. Enumera 5 principios y valores que serán el pilar de las decisiones que tomes en tu vida. En cualquier momento, en cualquier área, pregúntate: ¿esta decisión se alinea con al menos 3 de esos principios? Si la respuesta es sí, sabrás que vas por buen camino.

PILAR 4:

ABUNDANCIA – ELEVA TU RELACIÓN CON EL DINERO

"Cuando cambias tu percepción del dinero, el dinero cambia de dirección hacia ti."

La escasez es un programa mental. La abundancia es una decisión y una práctica diaria.

Pilares de abundancia CIMA:

- Mentalidad de riqueza (dar antes que pedir)
- Diversificación de ingresos
- Propósito monetizado

Ejercicio práctico:

1. Crea tu "Mapa de Abundancia". Divide una hoja en 4 cuadrantes:
 - Ingresos actuales
 - Ideas de ingresos nuevos
 - Gastos innecesarios a reducir
 - Agradecimientos por lo que ya tienes
2. Agradece conscientemente por algo cada mañana al despertar y por algo cada noche antes de dormir. La gratitud sintoniza tu mente con la abundancia.
3. Realiza un gesto amable al día con cualquier persona. Dar sin esperar activa tu flujo de riqueza interior.

"Tu economía cambia cuando cambias tu identidad financiera."

¿ESTÁS LISTO PARA TU NEX LEVEL?

¿Estás listo para llevar todo esto al siguiente nivel?

Si este ebook te habló al corazón, imagina lo que podríamos lograr trabajando juntos, uno a uno. Mi mentoría personalizada está diseñada para ayudarte a integrar el Método CIMA en tu vida con dirección, enfoque y resultados reales.

Haz clic aquí para aplicar a una sesión 1:1 conmigo y empezar tu transformación Nex Level.

[vincentmaestre.com/mentoría] ←

Cada pilar del Método CIMA es una pieza de tu integración. No se trata de perfección, sino de evolución.



Tu tarea ahora es simple:



1. Aplica lo aprendido esta semana



1. Comparte este e-book con alguien que necesite un impulso



1. Únete a nuestra comunidad Nex Level y sigue ascendiendo

**"CUANDO UN SER HUMANO SE REENCUENTRA
CON SU PODER INTERNO, EL MUNDO SE
TRANSFORMA A SU ALREDEDOR."**

ORACIÓN DE PROPÓSITO

"DIOS, DAME LA CLARIDAD PARA RECONOCER MI GRANDEZA, LA DISCIPLINA PARA CULTIVAR MIS HÁBITOS Y LA HUMILDAD PARA SERVIR DESDE MI CORAZÓN. QUE CADA PASO QUE DOY ME ACERQUE MÁS A MI PROPÓSITO DIVINO, Y QUE MI VIDA SEA UN TESTIMONIO DE TRANSFORMACIÓN. AMÉN."

TESTIMONIOS

"Nunca había sentido una guía tan clara. El Método CIMA me ayudó a reconectar con mi energía y dar el primer paso que postergué por años." — Laura G.

"Aplicar el diario emocional me permitió entenderme y dejar de sabotearme. Hoy soy más estable y con enfoque. Gracias Vicent." — Jorge M.

"Este e-book debería ser de lectura obligatoria para cualquiera que esté en crisis. Es simple, profundo y real." — Ana P.

AGRADECIMIENTO

Gracias por tomarte el tiempo de leer este ebook.

No fue casualidad que llegaras hasta aquí.

Si estas palabras resonaron contigo, es porque dentro de ti hay una voz que sabe que es momento de dar el siguiente paso.

El Método CIMA no es un destino, es un camino... hacia tu Nex Level. Y ese camino empieza desde adentro.

Que cada ejercicio que aplicaste sea una semilla.

Que cada hábito que inicies, te acerque más a tu propósito.

Y que cada día recuerdes: tu mejor versión ya vive dentro de ti.

Gracias por tu energía, tu confianza y tu presencia.

¡Nos vemos en la cima!

Vicent Maestre | Next Level Coach Creador del Método CIMA y la filosofía #MentemorfosisNexLevel

Instagram: [@vicentmaestre](https://www.instagram.com/vicentmaestre)

TikTok: [@vicentmaestre](https://www.tiktok.com/@vicentmaestre)