TU OBRA SIN SOBRAS

CUADERNO DE TRABAJO

Todos los formatos del libro

Habitar lo que construyes

Edgar Ortiz Cuevas

«El libro viaja; tu cuaderno se queda.»

www.tuobrasinsobras.com · @obrasinsobras · #HabitarLoQueConstruyes

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar este cuaderno

Cada capítulo del libro termina con ejercicios. **Hazlos.** No leas este libro: trabájalo. Lo que vas a escribir aquí —tus sobras, tu obituario, tus planes— es tuyo y de nadie más.

Por eso los ejercicios no se responden en las páginas del libro: este cuaderno existe para que imprimas los formatos y los hagas completamente tuyos. O, igual de válido, trabaja en el cuaderno que tú prefieras.

> *Recuerda el acuerdo: el libro viaja; tu cuaderno se queda. Dale a tu verdad un lugar privado.*

Nadie más va a ver esto, así que sé totalmente honesto: **no puedes cambiar lo que no ves.**

El orden del recorrido

FORMATO	ACOMPAÑA A
1 · Las siete preguntas (instrumento)	Capítulo 1
2 · Inventario de sobras	Capítulo 1 · Plantilla 1
3 · El diario de una palabra	Capítulo 2
4 · Cálculo del costo real	Capítulo 2 · opcional
5 · Tu paradigma dominante · retos del capítulo	Capítulo 3
6 · Obituario ideal · trabajar hacia atrás	Capítulo 4 · Plantilla 2
7 · Tu carta del futuro	Capítulo 4
8 · ¿Dónde estás ahora? · auditoría de luz/sombra	Capítulo 5
9 · Plan de eliminación	Capítulo 6
10 · Protocolo de habitación	Capítulo 6 · Plantilla 4
11 · Sistema de esfuerzo inteligente	Capítulo 7
12 · Plan de 90 días	Capítulo 7 · Plantilla 3
13 · Plan de sostenibilidad a cinco años	Capítulo 8
14 · Carta a las personas que amas	Capítulo 8
15 · Revisión trimestral	Plantilla 5 · cada trimestre

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 1 · CAPÍTULO 1

Las siete preguntas: ¿obra o sobra?

Tu instrumento de medición. Guárdalo: lo usarás para levantar el inventario completo de tu vida.

PREGUNTA	ES SOBRA SI…	ES OBRA SI…
1. ¿Lo construí yo o me lo impusieron?	Te lo impusieron (familia, sociedad, «el deber ser»)	Lo elegiste conscientemente desde tu interior
2. ¿Me da o me quita energía?	Te drena, aunque sea «exitoso»	Te nutre, aunque sea desafiante
3. ¿Lo habito o solo lo tengo?	Lo tienes en papel, en físico, pero no lo vives	Lo vives plenamente mientras lo construyes
4. ¿Es suficiente en sí mismo o siempre necesito más?	Nunca es suficiente (más dinero, más éxito, más validación)	Tiene suficiencia interna: ya vale por sí mismo
5. ¿Lo haría, o viviría así, aunque nadie me viera?	Solo vale si otros lo ven o lo reconocen	Lo harías en secreto, por el puro gusto de hacerlo
6. ¿Qué pasa si lo pierdo?	Colapso de identidad (porque *soy* eso)	Dolor, pero identidad intacta (porque *hago* eso, no *soy* eso)
7. ¿Deja huella o solo ocupa espacio?	Cuando desaparezcas, no quedará nada	Trasciende tu existencia

Cómo se usa: pasa cada elemento de tu inventario (Formato 2) por las siete preguntas y marca el veredicto. No busques el empate perfecto: busca el patrón honesto.

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 2 · CAPÍTULO 1 · PLANTILLA 1

Inventario de sobras

Fecha de inicio: _____

Haz el inventario de todo lo que has construido y sostienes: trabajo y carrera, relaciones, proyectos y negocios, educación y títulos, posesiones, metas cumplidas, uso del tiempo diario. Para cada elemento responde las cinco preguntas, con fecha.

¿QUÉ ELEMENTO ES?	¿OBRA O SOBRA?	SI ES SOBRA: ¿TÓXICA, NEUTRAL O CUMPLIDA?	¿QUÉ ACCIÓN DECIDO?	¿FECHA LÍMITE?
TRABAJO Y CARRERA				
RELACIONES (PAREJA, FAMILIA, AMIGOS)				
PROYECTOS Y NEGOCIOS				

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 2 · CONTINUACIÓN

Inventario de sobras

¿QUÉ ELEMENTO ES?	¿OBRA O SOBRA?	TIPO DE SOBRA	¿QUÉ ACCIÓN DECIDO?	¿FECHA LÍMITE?
EDUCACIÓN, TÍTULOS Y METAS CUMPLIDAS				
POSESIONES				
USO DEL TIEMPO DIARIO				

Tu porcentaje de sobras

Calcula honestamente:

¿Qué % de tu vida son sobras? _____ **¿Qué % son obras?** _____

Lo que probablemente descubrirás: alrededor del 80% son sobras y un 20% (si tienes suerte) son obras. Algunas cosas que creías obras son sobras disfrazadas. Esto duele, pero necesitas verlo.

La pregunta más importante

Si siguieras viviendo así los próximos veinte años… ¿qué quedaría de ti cuando ya no estés?

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 3 · CAPÍTULO 2

El diario de una palabra

Registro somático de cuatro semanas · Mes: _____

Cada mañana escribe una sola palabra sobre cómo amanece tu cuerpo. Sin pensarlo mucho: la primera que llegue. El cuerpo no sabe mentir.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

Lee el idioma de tu cuerpo

Al cierre de cada semana, observa el vocabulario:

IDIOMA DE LA SUPERVIVENCIA (MODO SOBRAS)	IDIOMA DE LA CREACIÓN (MODO OBRAS)
control · desvelo · baja energía · recuperación · descanso	seguridad · motivación · certeza · creación · inspiración

¿En qué idioma habló tu cuerpo este mes? _____

¿Qué le cambió el idioma? _____

> *Las sobras te hacen hablar en un idioma de supervivencia. Las obras, en un idioma de creación. Nadie dicta el cambio: el cuerpo cambia de idioma solo.*

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 4 · CAPÍTULO 2 · CAJA DE HERRAMIENTAS

Cálculo del costo real

Es momento de rendir cuentas.

Paso 1 · Tus tres sobras principales (usa el inventario del Formato 2)

Sobra 1: _____

Sobra 2: _____

Sobra 3: _____

Paso 2 · Costo energético «¿Cuánta energía me drena diariamente?» (1 = leve · 10 = me deja exhausto)

Sobra 1: _____ **Sobra 2:** _____ **Sobra 3:** _____ **Total diario:** _____

Paso 3 · Costo temporal «¿Cuántas horas semanales gasto manteniéndola?»

Sobra 1: _____ **Sobra 2:** _____ **Sobra 3:** _____ **Total semanal:** _____

Total mensual (semanal × 4): _____ **Total anual (mensual × 12):** _____

Paso 4 · Costo acumulado «¿Cuántos años llevo manteniéndola?»

Sobra 1: _____ **Sobra 2:** _____ **Sobra 3:** _____

Horas anuales × años manteniéndola = total de horas perdidas: _____

> **Ejemplo real.** Trabajo desalineado que mantienes «mientras llega algo mejor»: 50 h/semana → 2 500 h/año → 8 años → **20 000 horas perdidas.** Horas que pudiste usar para construir el negocio de tus sueños, escribir diez libros o crear algo que trascienda.

Paso 5 · Costo proyectado «¿Cuántas horas más perderé en los próximos diez años?» (horas anuales × 10)

Horas que pagaré si sigo así: _____

Paso 6 · La decisión

Sabiendo el costo real, ¿sigues dispuesto a pagar ese precio? Si tu respuesta es sí, sigue, y ya no te quejes. Si es no, porque es demasiado caro, entonces cambia.

Mi decisión: _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 5 · CAPÍTULO 3

Tu paradigma dominante

Paso 1 · Identifícalo

De los cinco paradigmas, el que más resuena conmigo es: _____

Paso 2 · Rastréalo hasta su origen

¿De quién lo heredé? _____

¿Cuándo lo aprendí? _____

¿Qué experiencia lo reforzó? _____

Paso 3 · Cuestiona su validez

¿Es cierto? ¿Siempre se cumple? ¿En todos los contextos? ¿A todas las personas les sucede lo mismo? Encuentra ejemplos contrarios:

_____

_____

_____

Paso 4 · Crea la nueva creencia

El paradigma viejo, tal como lo aprendí: _____

La nueva verdad que lo sustituye: _____

Paso 5 · Ejecuta una acción contradictoria

Esta semana haré: _____ **Fecha:** _____

Retos del capítulo (caja de herramientas — marca los que completes)

☐ **Descansa sin culpa:** esta semana, un día completo sin trabajar y sin culpa. Observa qué surge: la ansiedad es el paradigma, no eres tú.

☐ **Lanza al 70%:** eso que llevas «perfeccionando», si ya está al setenta por ciento, lánzalo esta semana. Y celebra lo imperfecto: el acto heroico está en la acción, no en la perfección.

☐ **Trabaja 20% menos:** esta semana, recorta una quinta parte de tus horas. Observa: ¿colapsó todo o fuiste más productivo? Energía es igual a productividad.

☐ **Nunca es tarde:** completa «Si supiera que me quedan veinte años más, empezaría…» y pregúntate por qué no empiezas hoy. No dejes que el miedo se disfrace de «es tarde».

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 6 · CAPÍTULO 4 · PLANTILLA 2

Tu obituario ideal

El ejercicio más incómodo del libro — y el más importante. Te da la oportunidad de despertar antes de que sea tarde.

[Tu nombre] _____ **falleció el** _____ **a los** _____ **años.**

Deja a: _____

Se dedicó a: _____

Se le recordará por: _____

Su mayor contribución fue: _____

Sus últimas palabras fueron: _____

El mundo es diferente porque [nombre]: _____

Firma de compromiso: _____ **Fecha:** _____

Ponlo donde tu compromiso pueda verte todos los días. Si firmaste, ¡felicidades!: acabas de cambiar el curso de tu vida. Si no firmaste, está bien, pero no te engañes: elegiste el obituario actual, con todo lo que implica.

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 6 · CONTINUACIÓN

Trabaja hacia atrás

Ahora que tienes tu obituario ideal, trabaja hacia atrás para que sí sea real. ¿Qué necesitas lograr?

En los próximos 20 años (de tres a cinco logros mayores que deben existir)

En los próximos 10 años (¿qué debe estar construido para llegar a los veinte?)

En los próximos 5 años (¿qué cimientos deben estar puestos ya?)

En los próximos 12 meses (¿qué debes cambiar ya?)

En los próximos 90 días (primer paso concreto — lo aterrizarás en el Formato 12)

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 7 · CAPÍTULO 4

Tu carta del futuro

Imagina que tienes ochenta y cinco años y has vivido plenamente. Lograste tu obituario ideal. Escríbete desde ese futuro — ahora, no mañana.

Querido _____ :

Hoy tienes _____ años. Yo tengo ochenta y cinco. Viví la vida que tú sueñas vivir. Logré lo que tú quieres lograr.

Y quiero decirte algo importante:

El consejo que te doy desde aquí

Las decisiones que me trajeron hasta esta vida

Lo que cambié

De lo que me arrepiento de no haber hecho

Lo que me alegra sí haber hecho

Con amor, tu yo de ochenta y cinco años.

Cuando la termines, léela cada mañana durante siete días. Es tu recordatorio de quién quieres ser y de la obra que viniste a construir.

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 8 · CAPÍTULO 5

¿Dónde estás ahora?

Antes de diseñar tu plan necesitas saber dónde estás. Responde honestamente sobre los últimos noventa días.

¿Cuántas áreas he intentado transformar simultáneamente? _____

¿Me siento agotado o energizado? _____

¿Estoy logrando resultados o solo sobreviviendo? _____

¿Cuándo fue la última vez que celebré un logro? _____

¿Estoy en la zona de solo transformación o de solo conformación? _____

Interpreta: más de dos áreas = sobrecarga · agotado = necesitas conformación urgente · solo sobreviviendo = tu sistema no funciona · no recuerdo cuándo celebré = no estás habitando · solo transformación = burnout inminente · solo conformación = vida estancada.
Ajusta: no esperes a colapsar.

Auditoría de luz/sombra (caja de herramientas)

Durante la última semana, ¿qué llevaste al mundo? Dos respuestas por día:

	¿LLEVÉ LUZ O SOMBRA?	¿ESTABA ENCENDIDO O APAGADO?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

La pregunta clave — ¿con qué me gusto a mí mismo? _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 9 · CAPÍTULO 6

Tu plan de eliminación

Las que aparecieron mientras leías el capítulo — porque aparecieron.

Primero · Tu lista

Sobras tóxicas: _____

Sobras neutrales: _____

Obras cumplidas: _____

Segundo · Prioriza

La que más energía me drena (va primero): _____

Tercero · Su plan — pásala por las tres preguntas de la maestra

¿Qué tiene que ver conmigo? _____

¿De dónde viene? _____

¿La busco yo? _____

Clasificación:

- **Tóxica → salida decidida, con plan y gratitud**
- **Neutral → transición de 3 a 6 meses**
- **Cumplida → honrar y soltar**

Los pasos: _____

Fecha de inicio: _____ **Fecha de salida:** _____ **Soporte que necesitaré:** _____

Cuarto · Ejecuta

No mañana: esta semana. Da el primer paso, aunque sea pequeño. Empieza.

Mi primer paso: _____ **Día:** _____

Recuerda: antes de eliminarla, toda sobra es maestra. Y las excepciones innegociables son el abuso y la adicción: ahí la seguridad va primero. El costo hundido es una falacia — esos años ya se fueron.

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 10 · CAPÍTULO 6 · PLANTILLA 4

Protocolo de habitación

Imprime una copia por cada logro. La sobra más peligrosa no está afuera: es el patrón de construir sin habitar.

El logro por celebrar: _____ **Fecha:** _____

Los seis pasos

☐ **Pausé**, mínimo cinco minutos.

☐ Dije en voz alta: **«Lo logré»**.

Sentí físicamente la satisfacción — ¿en qué parte del cuerpo? _____

Celebré tangiblemente — ¿cómo? _____

Documenté

Qué logré: _____

Cómo me siento: _____

Por qué importa: _____

Qué aprendí: _____

☐ **Me di permiso explícito de disfrutarlo.**

Habita un logro no celebrado (caja de herramientas)

Piensa en algo que lograste pero nunca celebraste — un título, un proyecto terminado, un hábito instalado — y celébralo hoy con este mismo protocolo. Nunca es tarde para habitar: incluso los logros del pasado merecen ser habitados.

Mi logro no celebrado: _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 11 · CAPÍTULO 7

Tu sistema de esfuerzo inteligente

Esfuerzo no es sacrificio: uno te estira, el otro te rompe. La salud es combustible, no premio.

Uno · Parámetros no negociables

Horas mínimas de sueño: _____ **Días completos de descanso/semana:** _____ **Horas máximas de trabajo/día:** _____

Ejercicio mínimo semanal: _____ **Tiempo mínimo con mi familia:** _____

Dos · Dibuja tu semana

	TRABAJO	EJERCICIO	FAMILIA	DESCANSO	SUEÑO
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Recuerda: el sábado diséñalo tú; el domingo, al menos la mitad del día considera descanso real.

Tres · Tus límites

Después de esta hora no trabajo: _____ **Estos días no trabajo:** _____

Y en estas condiciones tampoco (enfermo, sin dormir…): _____

Cuatro · Monitoreo semanal (dos o más «no» = ajusta el sistema, no te ajustes tú al sistema roto)

☐ ¿Respeté mis límites?

☐ ¿Dormí lo suficiente?

☐ ¿Hice ejercicio?

☐ ¿Vi a mi gente?

☐ ¿Me siento con energía o drenado?

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 12 · CAPÍTULO 7 · PLANTILLA 3

Plan de 90 días

Un plan incompleto es un plan que falla: llena cada sección antes de empezar. Y empieza mañana — día uno, actividad uno de la semana uno.

Objetivo principal (de tu obituario ideal, el prioritario): _____

Hitos

Hito del mes 1: _____

Hito del mes 2: _____

Hito del mes 3: _____

Bloques de tiempo (tu horario protegido: las dos horas diarias y las cuatro del sábado)

Lunes a viernes, de _____ **a** _____ **Sábado, de** _____ **a** _____ **Horas totales/semana:** _____

☐ **Bloqueé mi calendario ahora**, no mañana — los noventa días completos.

Rendición de cuentas

Reportaré a: _____ **Con frecuencia:** _____

Comunica a tu círculo

> *«Los próximos noventa días voy a enfocarme en esto, voy a necesitar este apoyo, y después volveré.»*

Se lo comuniqué a: _____ **Fecha:** _____

Día uno — mañana es: _____ **Firma:** _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 13 · CAPÍTULO 8

Plan de sostenibilidad a cinco años

Cinco años son veinte trimestres. Basta con el primer año bien dibujado y la consciencia del camino completo.

Uno · Proyecta los trimestres del primer año (¿qué área transformarás en cada uno?)

TRIMESTRE	ÁREA A TRANSFORMAR
T1	
T2	
T3	
T4	

Dos · Los cinco sistemas que necesito instalar para operar indefinidamente

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tres · Mi tribu (mentor, grupo, socio, comunidad)

_____

Cuatro · Mis rituales, con fecha

Semanal: _____ **Mensual:** _____

Trimestral: _____ **Anual:** _____

Cinco · Mi mínimo viable diario (lo que haré incluso cuando todo esté mal, de cinco a diez minutos)

_____

Firmo el compromiso de la corriente de mantenimiento — nunca llegaré a cero días: _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 14 · CAPÍTULO 8

Carta a las personas que amas

Para que la lean cuando ya no estés. No es un ejercicio macabro: es un ejercicio de claridad. Cuando sabes qué quieres decir al final, sabes cómo vivir hoy.

Lo que quiero que sepan

Lo que aprendí

Lo que me hubiera gustado hacer diferente

Lo que más valoré

Mi mensaje final para ustedes

Escríbela hoy. Guárdala. **Actualízala cada año.**

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

FORMATO 15 · PLANTILLA 5

Revisión trimestral

Al cierre de cada trimestre, con fecha. Imprime una copia por trimestre. · Trimestre: _____ · Fecha: _____

¿Qué logré?

¿Qué sistemas instalé?

¿Qué funcionó?

¿Qué no funcionó?

¿Estoy más cerca de mi obituario ideal, y por qué?

¿Qué área transformaré los próximos noventa días?

¿Qué aprendí sobre mí?

¿Cómo está mi energía, del uno al diez? _____

© Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras

NOS VEMOS EN TU OBRA

Y una cosa más, la más importante:
cuando termines tu primera obra habitada
—la que sea, del tamaño que sea—,
celébrala.

Eso también es parte de este libro.

Comparte tu proceso: **#HabitarLoQueConstruyes** · etiquétame en **@obrasinsobras**

Escríbeme: hola@tuobrasinsobras.com — leo cada mensaje.

Tu reseña en Amazon ayuda a que el libro llegue a nuevas personas.

Cuaderno de trabajo de «Habitar lo que construyes» © 2026 Edgar Ortiz Cuevas · Tu Obra sin Sobras
Este cuaderno es gratuito y acompaña al libro. Puedes imprimirlo para tu uso personal.