

WORKBOOK • CUADERNO

# Spring Forward:

Weed Out Doubt, Plant Dreams, and Grow

## *Renacer en Primavera:*

*Deshazte la Duda, Siembra Sueños y Florece*





# Welcome *Bienvenida*

Thank you for joining us for  
**Spring Forward: Weed Out Doubt,  
Plant Dreams, and Grow!**

You've taken a powerful step by showing up for yourself and your growth. This season is a time of renewal—and this workbook is here to help you reflect, reset, and root into what truly matters.

Think of it as your personal garden journal. Use these pages to explore where you are, where you want to grow, and what might need clearing to make space for your vision.

This is your space—for insight, intention, and inspired action—not just during the workshop, but long after.

*Gracias por acompañarnos en  
Renacer en Primavera: Deshazte de  
la Duda, Siembra Sueños y Florece.*

*Has dado un paso poderoso  
al presentarte por ti y por tu  
crecimiento. Esta temporada es  
un tiempo de renovación—y este  
cuaderno está aquí para ayudarte  
a reflexionar, reiniciar y enraizarte  
en lo que realmente importa.*

*Piénsalo como tu diario personal.  
Usa estas páginas para explorar  
dónde estás, hacia dónde quieres  
crecer y qué necesitas dejar para  
hacer espacio a tu visión.*

*Este es tu espacio—para la  
claridad, intención y acción  
inspirada—no solo durante el taller,  
sino mucho después.*



# The Wheel of Life

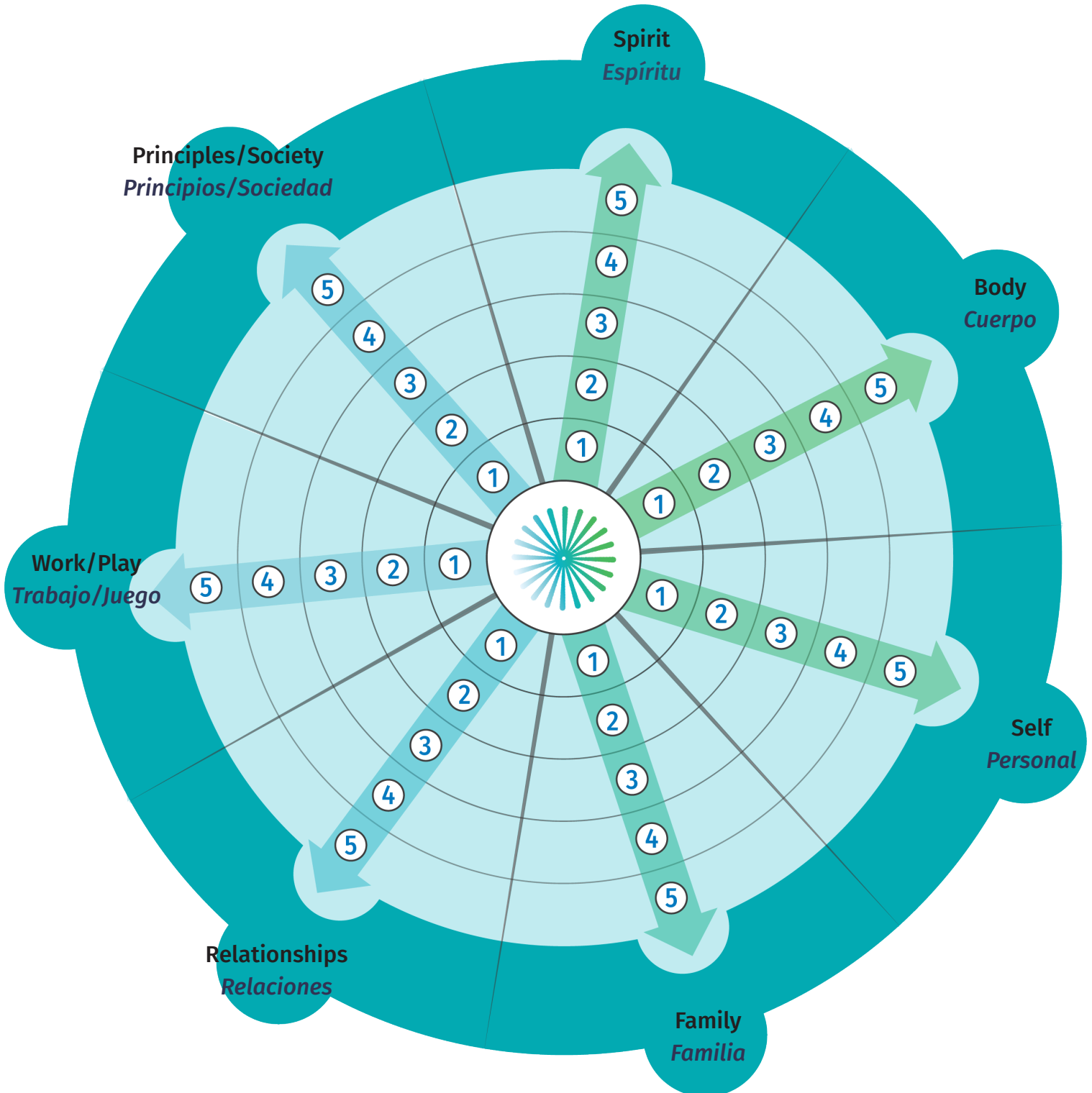
# La Rueda de la Vida

The Wheel of Life allows you to get a snapshot of how satisfied you are in your life at this moment in time. Through rating your level of satisfaction from 1-5 in each, you'll have a visual representation of where your focus and attention will best be applied.

A score of 1 = You are not satisfied at all  
A score of 5 = You are highly satisfied

La Rueda de la Vida te permite obtener una imagen clara de cuán satisfecho estás con tu vida en este momento. Al calificar tu nivel de satisfacción del 1 al 5 en cada área, obtendrás una representación visual que te mostrará dónde será más útil enfocar tu atención y energía.

Una puntuación de 1 = No estás nada satisfecho(a)  
Una puntuación de 5 = Estás muy satisfecho(a)



Phase One  
*Fase Uno*

# Clearing the Fields

## *Limpiando los Campos*

# Phase One

## *Fase Uno*

## Clearing the Fields

What needs clearing in various areas of life?

- Body
- Self
- Family
- Relationships
- Work/Play
- Principles/Society
- Spirit

## *Limpiando los Campos*

*¿Qué necesita ser despejado en las distintas áreas de tu vida?*

- *Cuerpo*
- *Personal*
- *Familia*
- *Relaciones*
- *Trabajo/Juego*
- *Principios/Sociedad*
- *Espíritu*

Phase Two  
Fase Dos

# Planting Seeds

## *Sembrando Semillas*

## Phase Two Fase Dos

### Planting Seeds

What seeds do you wish to plant in various areas of your life?

- Body
- Self
- Family
- Relationships
- Work/Play
- Principles/Society
- Spirit

### *Sembrando Semillas*

*¿Qué semillas deseas sembrar en las distintas áreas de tu vida?*

- *Cuerpo*
- *Personal*
- *Familia*
- *Relaciones*
- *Trabajo/Juego*
- *Principios/Sociedad*
- *Espíritu*

# Universal Yearnings

## Phase Two Fase Dos

## Planting Seeds *Sembrando Semillas*

I yearn...

To be secure

To exist

To be safe, to be secure

To connect, to bond

To trust

To love & care for, respond to others

To care for

To nurture

To love

To relate, see and be seen, know and be known, and to connect

To be seen, heard, known, understood

To see, hear, and know others

To touch and be touched

To feel “felt”

To empathize

To have our existence appreciated

To love and be loved

To be affirmed, appreciated

To be cared for

To be respected

To express our essence, sense of self, potential

To express

To experience fully

To learn, grow, develop

To create

To be separate, have an identity

To influence

To excel

To fulfill my potential

To have a sense of mattering

To matter

To be valued and to value

To contribute

To do what I came here on earth to do

To make a difference

To please God

To fulfill my purpose

To unfold my destiny

To exchange and be connected with others

To belong

To connect

To matter

To be close

To communicate with others

To commune with others

To make deep contact with another

To be intimate

To connect to something greater

To be connected to something greater than myself

To feel connected to the greater whole

To be one with all

To know God or the creator

For union with all that is

### Yo anhele...

#### *Para estar seguro/a*

Existir  
Estar a salvo, estar seguro/a  
Conectar, vincularse  
Confiar

#### *Para amar y cuidar, responder a los demás*

Cuidar  
Nurtrir  
Amar

#### *Para relacionarse, ver y ser visto, conocer y ser re-conocido, y conectar*

Ser visto/a, escuchado/a, re-conocido/a, entendido/a  
Ver, escuchar y conocer a otros  
Tocar y ser tocado/a  
Sentirse “sentido/a”  
Empatizar

#### *Para que nuestra existencia sea apreciada*

Amar y ser amado/a  
Ser afirmado/a, apreciado/a  
Ser cuidado/a  
Ser respetado/a

#### *Para expresar nuestra esencia, sentido de uno mismo, potencial*

Expresarse  
Experimentar plenamente  
Aprender, crecer, desarrollarse  
Crear  
Ser independiente, tener una identidad  
Influir  
Sobresalir  
Alcanzar mi potencial

#### *Para tener un sentido de importancia*

Importar  
Ser valorado/a y valorar  
Contribuir  
Hacer lo que vine a hacer en esta vida  
Marcar una diferencia  
Agradar a Dios  
Cumplir mi propósito  
Desarrollar mi destino

#### *Para intercambiar y estar conectado/a con otros*

Pertenecer  
Conectar  
Importar  
Estar cerca  
Comunicarse con otros  
Compartir con otros  
Tener contacto profundo con otra persona  
Ser íntimo/a

#### *Para conectarse con algo más grande*

Estar conectado/a con algo más grande que yo  
Sentirme conectado/a con el todo  
Ser uno/a con todo  
Conocer a Dios al creador  
Unirme con todo lo que es

## Phase Two Fase Dos

## Planting Seeds *Sembrando Semillas*

### Vision

### *Visión*

What does the garden of your life look like now?  
*¿Cómo luce el jardín de tu vida en este momento?*

What's your vision of the garden of your life?  
*¿Cuál es tu visión del jardín de tu vida?*

**Phase Three**  
*Fase Tres*

# Watering & Weeding

## *Regando y Cuidando*

# Phase Three

## *Fase Tres*

### Watering & Weeding

What are you watering & weeding in various areas of life?

- Body
- Self
- Family
- Relationships
- Work/Play
- Principles/Society
- Spirit

### *Regando y Cuidando*

*¿Qué estás regando y cuidando en las distintas áreas de tu vida?*

- *Cuerpo*
- *Personal*
- *Familia*
- *Relaciones*
- *Trabajo/Juego*
- *Principios/Sociedad*
- *Espíritu*

The Area of Life I Am Working On:  
El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

**Body**  
**Cuerpo**

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

# The Area of Life I Am Working On: El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

## Self Personal

### Phase 1: Clearing the Fields

#### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

If... *Si...*

Then... *Entonces...*

### Phase 2: Planting Seeds

#### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

If... *Si...*

Then... *Entonces...*

### Phase 3: Watering & Weeding

#### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

If... *Si...*

Then... *Entonces...*

The Area of Life I Am Working On:  
El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

**Family**  
**Familia**

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

The Area of Life I Am Working On:  
El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

**Relationships**  
**Relaciones**

**Phase 1: Clearing the Fields**

*Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

**Phase 2: Planting Seeds**

*Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

**Phase 3: Watering & Weeding**

*Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

The Area of Life I Am Working On:  
El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

**Work/Play**  
**Trabajo/Juego**

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

The Area of Life I Am Working On:  
El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

Principles/Society  
Principios/Sociedad

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

# The Area of Life I Am Working On: El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

**Spirit**  
**Espíritu**

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

# The Area of Life I Am Working On: El Área de la Vida en la que Estoy Trabajando:

## Phase 1: Clearing the Fields

### *Fase 1: Limpiando tus Campos*

What are you clearing? *¿Qué estás limpiando en tu vida?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 2: Planting Seeds

### *Fase 2: Plantando Semillas*

What seeds are you planting? *¿Qué semillas estás sembrando?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*

**If... Si...**

**Then... Entonces...**

## Phase 3: Watering & Weeding

### *Fase 3: Regando y Cuidando*

What are you nurturing and protecting by watering and weeding?  
*¿Qué estás nutriendo y protegiendo al regar y desmalezar?*

What's your implementation intention? *¿Cuál es tu intención para poner esto en práctica?*


**If... Si...**

**Then... Entonces...**

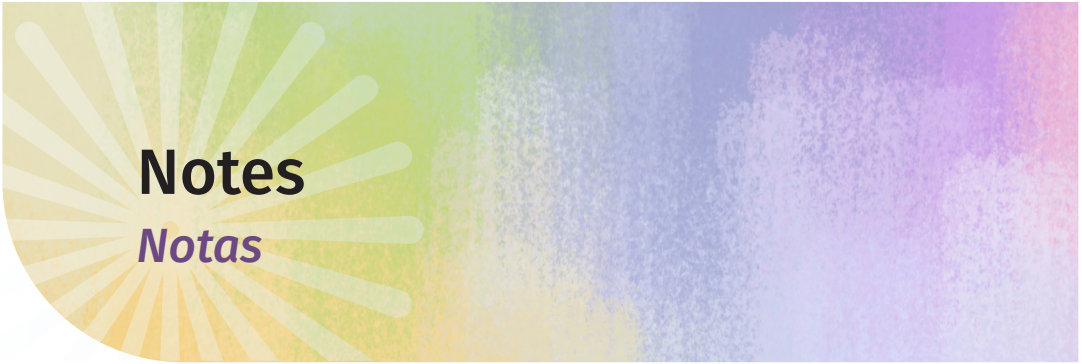


**Notes**

*Notas*



**Notes**  
*Notas*



**Notes**  
*Notas*

# Spring Forward: Weed Out Doubt, Plant Dreams, and Grow

*Renacer en Primavera:  
Deshazte la Duda, Siembra Sueños y Florece*

## Led by the Expert in Social and Emotional Intelligence Training for Personal Transformation

### Dr. Judith Wright

A media favorite, sought-after speaker, respected leader, best-selling author, world-class coach, and corporate consultant in the areas of personal transformation, leadership development, and personal goal fulfillment, Dr. Judith Wright wrote *Transformed: The Science of Spectacular Living, There Must Be More Than This, The One Decision, The Soft Addiction Solution*, and *The Heart of the Fight* to share her personal transformation and proven methodologies with a broader audience. Dr. Wright's ground-breaking research into the fundamental process by which human beings learn, grow, and develop is the core of the curriculum at LiveWRIGHT, which she co-founded. Dr. Wright has appeared on more than 1000 radio and TV programs, including *Oprah*, ABC's *20/20* and the *Today* show.



## Guiado por la Experta en Inteligencia Emocional y Social para la Transformación Personal

### Dra. Judith Wright

Reconocida por los medios, conferencista solicitada, líder respetada, autora de best-sellers, coach de clase mundial y consultora corporativa en transformación personal, desarrollo de liderazgo y cumplimiento de objetivos personales, la Dra. Judith Wright ha escrito *Transformed: The Science of Spectacular Living, There Must Be More Than This, The One Decision, The Soft Addiction Solution* y *El Corazon de la Pelea*, donde comparte su propia transformación y metodologías comprobadas con una audiencia más amplia.

Su innovadora investigación sobre el proceso fundamental a través del cual los seres humanos aprenden, crecen y se desarrollan es el núcleo del currículo en LiveWRIGHT, organización que cofundó. La Dra. Wright ha aparecido en más de 1000 programas de radio y televisión, incluyendo *Oprah*, *20/20* de ABC y *The Today Show*.

Ready to take things to the next level?

**Get ready to unlock your potential in ways you never imagined!**

**Embrace your full potential and LiveMORE.**

**Start today. [livewright.com/livemore](https://www.livewright.com/livemore)**

¿Lista/o para llevar tu vida al siguiente nivel?

**¡Prepárate para desbloquear tu potencial de formas que nunca imaginaste!**

**Abraza todo tu potencial y ViveMÁS.**

**Comienza hoy. [livewright.com/livemore](https://www.livewright.com/livemore)**

Live   
MORE


Live   
WRIGHT

 [judithwright](https://www.linkedin.com/in/judithwright)

 [drjudithwright](https://www.instagram.com/drjudithwright)

 [drjudithwright](https://www.facebook.com/drjudithwright)

 [LiveWright.com](https://www.livewright.com)

 262-755-9500