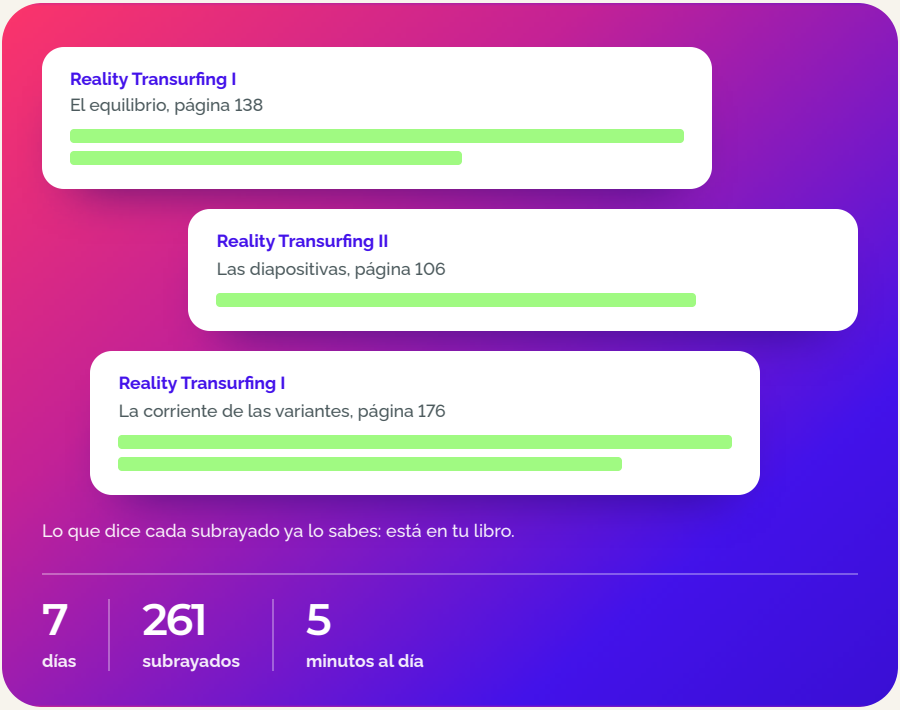
Oscar Onofre

Guía gratis para quien ya leyó Reality Transurfing

¿Ya has leído Transurfing? ¿Ahora qué sigue?

7 días con mis subrayados de Reality Transurfing I y II y con lo que escribí en mi diario mientras los leía.



Oscar Onofre
Metodología Onofre

Solo para quien ya leyó
Reality Transurfing, de Vadim Zeland

Antes de empezar

No he descubierto nada nuevo

Lo que sigue son mis anotaciones: la interpretación que fui construyendo al leer, vivir, probar, dudar y volver a mí.

Algunas dialogan con teorías y enseñanzas anteriores; ninguna pretende hablar en nombre de sus autores.

Hablo desde mi experiencia.

De 100 días

No necesitas otro libro. Necesitas usar los que ya tienes. Relee los libros que te han marcado; ahí encontrarás muchas respuestas.

Lo que trae esta guía

Esta guía no resume Reality Transurfing ni trae su texto. Cada día te dice en qué capítulo y en qué página abrir tu propio libro. Ahí está lo que subrayé. Después vienen lo que escribí ese día en mi diario, una pregunta y un ejercicio.

Esta guía es el primer paso de un camino

1. **Estos 7 días.** 7 hojas de mi libro 100 días, gratis.
2. **100 días.** Los 100 días completos; 18 son diálogo directo con Zeland.
3. **Acompañamiento.** Tus 100 días, con acompañamiento para revisar cómo vas llevando las ideas a tu propia vida.

Las páginas son las de mi edición digital de Kindle. Si tu edición es otra, guíate por el capítulo.

Reality Transurfing es obra de Vadim Zeland. Esta guía y 100 días son obras mías: no son libros de Vadim Zeland ni ediciones oficiales de Reality Transurfing.

Cómo se usa

Un día, una hoja, una pregunta y una pequeña acción

Cada hoja es un día.

1. Abre tu libro en el capítulo y la página que te indico y relee esa parte.
2. Lee lo que escribí ese día en mi diario de 100 días.
3. Contesta la pregunta y haz el ejercicio. Te toma menos de 5 minutos.
4. Escribe en las líneas de abajo. Cada día cabe en una hoja.

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Anota todo lo que tengas en una libreta; funciona. Léelo por la mañana y por la noche.

Antes del día 1

Contesta esta pregunta en una hoja aparte. Dóblala y guárdala hasta terminar los 7 días.

¿Qué es lo que hoy te quita más energía?

Lo importante siempre es hacerse preguntas.

Mis subrayados

Dónde subrayé más

261
subrayados en total

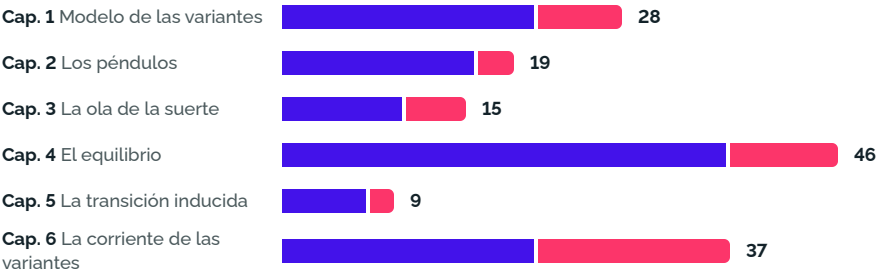
154
en el I

107
en el II

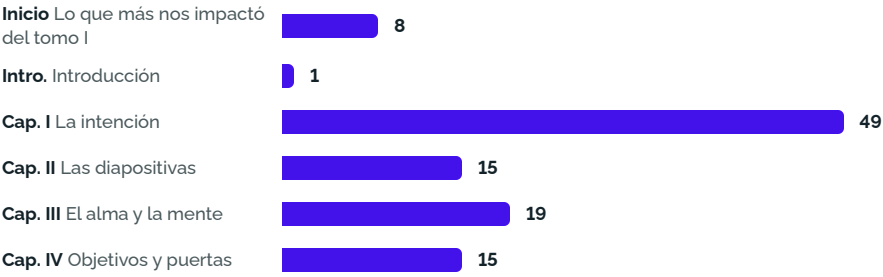
42
en la relectura



Reality Transurfing I: 154 subrayados



Reality Transurfing II: 107 subrayados



El capítulo que más subrayé del I fue El equilibrio: 46. Del II, La intención: 49. En la relectura, el que más creció fue La corriente de las variantes: 16 subrayados nuevos.

Cómo lo hice yo

Leí Transurfing y escribí mi diario al mismo tiempo

27 al 30 de mayo de 2026
Leí Reality Transurfing I: El espacio de las variantes. 112 subrayados en 4 días.

11 al 20 de junio de 2026
Leí Reality Transurfing II: El susurro de las estrellas de madrugada. 107 subrayados.

Al mismo tiempo
Esos subrayados están en mi diario: en los días 8 al 11 y 23 al 32 de 100 días.

28 de octubre al 8 de noviembre de 2026
Releí el I. Subrayé 42 frases que en mayo había pasado de largo.

2 ideas que subrayé en los 2 libros

Y que también escribí 2 veces en mi diario.

El huésped

Reality Transurfing I, capítulo 4, páginas 132, 133 y 142
Reality Transurfing II, página 25
100 días, días 23 y 50

Los ladrillos viejos

Reality Transurfing I, capítulo 6, página 176
Reality Transurfing II, capítulo I, página 36
100 días, días 24 y 82

Día 61 de 100 días

Releerte es la única forma de ver un cambio que día a día es invisible.

Si no renunciaste a nada, no elegiste

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing I, capítulo 1, Modelo de las variantes, páginas 16 y 18. Lo subrayé el 27 de mayo de 2026.

Lo que anoté ese día

Inicia el espacio de las variantes.

Lo que escribí el día 8 de 100 días

11 anotaciones ese día, casi todas de Zeland.

Donde se rompe al aplicarlo: «lo que eliges es lo que obtienes» te deja creyendo que estás eligiendo. Casi nunca estás eligiendo, estás repitiendo la variante en la que ya venías.

Hay una señal para distinguirlas: una elección real cuesta algo. Si no renunciaste a nada, no elegiste.

En mentorías la frase que más escucho es «yo ya elegí». Pregunto a qué renunció y se hace el silencio.

Pregunta para ti

¿A qué tienes que renunciar para conseguir tu objetivo? Escríbelo.

Ejercicio de menos de 5 minutos

Escribe el precio de tu objetivo. Si no se te ocurre ninguno, todavía no lo elegiste.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 2

Crea el tuyo

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing I, capítulo 2, Los péndulos, páginas 55 a 69. Lo subrayé el 28 de mayo de 2026.

Lo que anoté ese día

Crea tu péndulo de energía positiva.

Lo que escribí el día 9 de 100 días

Zeland te explicó el péndulo. No lo inventó él. Atkinson lo describió en 1908, en Influencia mental práctica: un capítulo sobre la influencia en masa y otro sobre cómo protegerse. Le Bon lo había hecho en 1895. Noventa años antes de Transurfing.

Y lo que ninguno resuelve es dónde vives tú: todos enseñan a salirse. Ninguno dice qué hacer con el hueco que queda.

El péndulo te daba un lugar. Cuando te sales no recuperas energía, recuperas intemperie. Por eso mi anotación no dice: «Sal». Dice: «Crea el tuyo».

Pregunta para ti

Tu objetivo: si nadie se enterara de que lo lograste, ¿lo seguirías queriendo? Sí o no.

Ejercicio de menos de 5 minutos

Escribe una estructura que hoy vive de tu atención. Solo nómbrala.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 3

Como ir al quiosco por un periódico

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing I, capítulo 4, El equilibrio, páginas 138 a 140. Lo subrayé el 29 de mayo y el 5 de noviembre de 2026.

Lo que anoté ese día

Todo debe hacerse como ir al quiosco por un periódico, de manera natural. Obstáculos: disminuye la importancia y actúa.

Lo que escribí el día 10 de 100 días

Esta es la instrucción operativa de todo el libro y la escribí el día 10.

Ir al quiosco por un periódico. Sin ceremonia, sin prepararte, sin esperar a sentirte listo.

Todo lo que te vendieron como práctica espiritual pide condiciones: el momento adecuado, el estado adecuado, la energía adecuada. Esas condiciones son el mejor pretexto para no hacer nada.

Si tu práctica necesita que amanezcas bien, no es una práctica.

Pregunta para ti

¿Qué condición le pones a tu objetivo antes de empezar? Escríbela y táchala.

Ejercicio de menos de 5 minutos

Haz hoy la cosa más chica de tu lista, sin prepararte. Como ir por un periódico; si lo haces como un hábito, tu autoestima aumentará día a día.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 4

Despertar dura segundos

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing II, capítulo I, La intención, páginas 71 y 72. Lo subrayé el 13 de junio de 2026.

Lo que anoté ese día

Es importante entrenar tu mente todos los días. Despierta para obtener control sobre la intención externa.

Lo que escribí el día 25 de 100 días

Zeland usa despertar en sentido técnico: darte cuenta de que estás dentro del guion mientras el guion corre.

El problema práctico es que despertar dura segundos. Nadie se mantiene despierto. Y toda la literatura te lo vende como un estado permanente al que se llega.

Lo que a mí me funciona es más humilde: no mantenerme despierto, sino aumentar el número de veces al día que me doy cuenta.

Recuerda: en todo solo aumentamos o disminuimos nuestras posibilidades.

Pregunta para ti

Hoy, ¿cuántas veces te diste cuenta de lo que estabas haciendo mientras lo hacías?

Ejercicio de menos de 5 minutos

Pon tres alarmas al día. Cuando suenen, di qué estás haciendo. Nada más.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 5

Tú actúas y sueltas el cómo

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing II, capítulo I, La intención, páginas 54 a 58. Lo subrayé el 12 de junio de 2026.

Lo que anoté ese día

Cambia las diapositivas. ¿Qué ves? ¿Qué te gustaría ver? Intención interior: actúo. Intención exterior: tengo.

Lo que escribí el día 26 de 100 días

Esta es la distinción más útil de Zeland y la que peor se entiende. Interior es lo que tú haces. Exterior es dejar que el mundo lo traiga.

Y el error que veo en todos los que lo leyeron: usan intención exterior para no hacer nada. Se sientan a «permitir».

Las dos se usan juntas o no sirve ninguna. Tú actúas y sueltas el cómo.

Pregunta para ti

¿En cuál de las dos te escondes: en hacer de más o en esperar de más?

Ejercicio de menos de 5 minutos

Escribe qué vas a hacer tú esta semana y qué vas a dejar de administrar.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 6

Un músculo que se atrofia

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing II, capítulo II, Las diapositivas, páginas 105 a 108. Lo subrayé el 15 de junio de 2026.

Lo que anoté ese día

Es necesario permitirse tener.

Lo que escribí el día 27 de 100 días

Marden escribió un libro entero sobre esto en 1910 y lo tradujeron como El poder de creer en uno mismo.

Y aquí está lo que ellos no vieron: permitirse tener no es un permiso mental. Es un músculo que se atrofia. El que creció sin nada no aprende a recibir, aprende a merecer trabajando.

Yo comí de botes de basura. Me costó años poder aceptar un regalo sin querer pagarlo.

Pregunta para ti

¿Cuándo fue la última vez que aceptaste algo sin devolver nada?

Ejercicio de menos de 5 minutos

Acepta hoy una cosa sin ofrecer nada a cambio. Solo di gracias.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: día 7

Los ladrillos ya los tienes

Abre tu libro aquí

Reality Transurfing I, capítulo 6, La corriente de las variantes, página 176. Lo subrayé el 29 de mayo de 2026.

Reality Transurfing II, capítulo I, La intención, página 36. Lo subrayé el 12 de junio de 2026.

Lo que anoté ese día

Pasa a donde la ventana está abierta. Solo es pasar a donde la ventana está abierta. Con los ladrillos viejos construyes una nueva versión de tu casa.

Lo que escribí el día 24 de 100 días

Esta la volví a escribir el día 82 sin acordarme. Es lo único que repetí en cien días, junto con lo de ser huésped.

Lo otro que escribí ese día es la puerta: solo es pasar a donde la ventana está abierta.

Del día 82 de 100 días

No necesitas material nuevo. Necesitas usar el que ya cargas.

Pregunta para ti

¿Qué ladrillo viejo tuyo llevas años tratando como si fuera basura?

Ejercicio de menos de 5 minutos

Escribe 3 cosas que ya sabes hacer. Con esas tres se construye lo que sigue.

Tu hoja. Fecha: _____

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Mañana: tu día 8

Ruta de relectura

Si vas a releer el I, empieza por estas páginas

Son las que subrayé la segunda vez, del 28 de octubre al 8 de noviembre de 2026. A la derecha, cuántos subrayados nuevos hice en cada capítulo.

Capítulo 1, Modelo de las variantes — 7
Páginas 12, 19, 21, 22, 23, 25 y 29

Capítulo 2, Los péndulos — 3
Páginas 48, 63 y 68

Capítulo 3, La ola de la suerte — 5
Páginas 73, 75, 78, 82 y 85

Capítulo 4, El equilibrio — 9
Páginas 88, 89, 101, 106, 111, 116, 138 y 144

Capítulo 5, La transición inducida — 2
Páginas 149 y 151

Capítulo 6, La corriente de las variantes — 16
Páginas 179, 184, 187, 190, 191, 192, 195, 198, 202 y 208

Páginas de mi edición digital de Kindle. En la tuya pueden cambiar un poco: guíate por el capítulo.

Tu día 8

Esta página es tuya

Terminaste los 7 días. Saca la hoja que guardaste antes del día 1, léela y vuelve a contestar la pregunta: ¿qué es lo que hoy te quita más energía?

Día 100 de 100 días

Yo llegué al día cien y no escribí nada, y me tardé en entender por qué. No era pereza. Es que el día cien no me tocaba a mí.

Ya no eres huésped.

Si te saltas uno, no empieces de nuevo: sigue donde ibas.

Siguiente página: tu paso 2

Tu camino: pasos 2 y 3

Estos 7 días salen de un libro de 100

Hiciste 7 hojas de 100 días: los días 8, 9, 10, 24, 25, 26 y 27. Te faltan 93.

De los 18 días en que dialogo con Zeland, aquí viste 4. En el libro siguen 14: la importancia y el potencial excesivo (días 15, 18, 43, 47 y 55), tu propio péndulo (50, 85 y 86), el espacio de las variantes (34), el clon dual (54), el espejo y su retraso (56 y 74), el guion (73) y lo último que escribí (99).

Paso 2. Metodología Onofre, libro 1

100 días

Un libro para poner en práctica todo lo que ya leíste y crear tus propios 100 días. Un día por hoja, con mis anotaciones y un ejercicio de menos de 5 minutos. Al final, un vocabulario con 7 palabras de Transurfing y los días donde aparecen.

$399 MXN

Libro digital en PDF y EPUB. Pago en una sola exhibición. Lo recibes por correo al pagar.

Quiero el libro de ejercicios

Paso 3. Acompañamiento

Tus 100 días, acompañado

Incluye el libro digital completo y acompañamiento durante tus 100 días para revisar cómo vas llevando las ideas a tu propia vida.

> **«La mitad del sufrimiento que veo en mentorías viene de intentar configurar personas.» Día 74 de 100 días.**

$8,200 MXN

Abro 5 lugares por ciclo.

Pedir mi lugar por WhatsApp

Quién escribió esta guía

Oscar Onofre

Soy Oscar Onofre. Llevo más de 16 años emprendiendo, he escrito más de 10 libros y he sostenido más de 800 conversaciones. Escribo desde lo que he vivido y desde lo que he leído. Lo que defiendo es simple: lo de afuera no se arregla, lo de adentro sí.

De Vadim Zeland leí Reality Transurfing (pasos I a V), Transurfing en 78 días y Tufti, la sacerdotisa.

oscaronofre.com Mis libros en Amazon México Instagram

Fuentes

1. Mi cuaderno de notas de Kindle de Reality Transurfing I: El espacio de las variantes, de Vadim Zeland, traducción de Saglara Khartskhaeva. 154 subrayados: del 27 al 30 de mayo y del 28 de octubre al 8 de noviembre de 2026.
2. Mi cuaderno de notas de Kindle de Reality Transurfing II: El susurro de las estrellas de madrugada, de Vadim Zeland. 107 subrayados, del 11 al 20 de junio de 2026.
3. Oscar Onofre, 100 días (Metodología Onofre, libro 1). Primera edición: agosto de 2026. Las citas van palabra por palabra.

© 2026 Oscar Onofre. Todos los derechos reservados.

Este acompañamiento comparte experiencias, lecturas y herramientas personales. No sustituye atención profesional médica, psicológica, legal o financiera. Si estás pasando por un momento muy difícil, en México la Línea de la Vida atiende gratis las 24 horas en el 800 911 2000.

Al final, todos los caminos llevan a casa.