RECURSO DE REGALO



Tus primeros 21 días dando el paso

Una acción breve para cada día. Imprímelo, cuélgalo donde lo veas y marca cada paso que des.

DAR EL PASO

Mibelis Ramos

Tu plan de 21 días

Leer este libro es el comienzo; lo que de verdad cambia las cosas es lo que haces mañana. Estos veintiún días no buscan crear un hábito de la noche a la mañana, sino ponerlo en marcha. Un estudio del University College London siguió a personas que querían incorporar una conducta nueva a su vida y encontró que, en promedio, tardaron unos sesenta y seis días en hacerla automática, con grandes diferencias entre una persona y otra: hubo quien lo logró en menos de tres semanas y quien necesitó varios meses. El mismo estudio mostró algo alentador: saltarse un día aislado no arruinó el proceso.

Aquí tienes una acción breve para cada día, tomada de los ejercicios de los capítulos. Marca cada día cuando lo cumplas y, si un día fallas, no empieces de cero: retoma al día siguiente.

Empiezo el día _____ *Mi puerta para estas semanas* _____

SEMANA 1: ABRIR PUERTAS

◯	*Día 1*	Escribe en una línea qué quieres lograr y por qué. cap. 1
◯	*Día 2*	Abre una puerta que llevas tiempo evitando: un mensaje, una pregunta, un pedido de ayuda. cap. 1
◯	*Día 3*	Piensa en un «no» reciente y escribe en tres líneas qué ocurrió, qué aprendiste y qué ajustarás. cap. 2
◯	*Día 4*	Toca otra puerta: envía un mensaje breve y claro a una persona o a un proyecto. cap. 2
◯	*Día 5*	Anota tres puertas que has tocado en tu vida y qué aprendiste de cada una. cap. 3
◯	*Día 6*	Haz un inventario de ruido: separa lo que te dispersa de lo que te da dirección. cap. 4
◯	*Día 7*	Reduce durante veinticuatro horas una fuente de ruido y anota qué cambia. cap. 4

SEMANA 2: AVANZAR CADA DÍA

◯	*Día 8*	Responde en dos líneas: «¿Para qué me sirve este punto incómodo del camino?» cap. 5
◯	*Día 9*	Define una acción mínima diaria y hazla sin evaluar el resultado. cap. 6
◯	*Día 10*	Haz tu lista del día en papel y numera las tareas por prioridad. cap. 6
◯	*Día 11*	Cierra un ciclo que no funcionó con tres líneas: «Lo intenté. Aquí pongo punto. Sigo a lo que sigue» cap. 7
◯	*Día 12*	Elige una decisión pendiente y ponle fecha. cap. 7
◯	*Día 13*	Escribe por la mañana una línea que empiece por «Hoy agradezco...» cap. 8
◯	*Día 14*	Antes de dormir, anota tres cosas que te sostuvieron durante el día. cap. 8

SEMANA 3: CRECER Y SOSTENER

◯	*Día 15*	Cambia tres «debo» de tu día por «puedo» o «elijo» cap. 9
◯	*Día 16*	Completa y envíate: «Puedo empezar hoy porque...» cap. 9
◯	*Día 17*	Escribe la respuesta que no supiste dar en una conversación reciente. cap. 10
◯	*Día 18*	Comparte algo útil que hayas aprendido sobre tu oficio. cap. 10
◯	*Día 19*	Haz el mapa de relaciones de tu proyecto: quién te impulsa, quién te equilibra y quién te frena. cap. 11
◯	*Día 20*	Haz una lista de las personas y rutinas que te apoyan. cap. 12
◯	*Día 21*	Elige un pequeño hábito que te llene (un paseo, una llamada, cinco minutos de silencio) y repítelo cada día. cap. 12

Hasta tus primeros 66 días

Si llegas al día veintiuno, ya diste el arranque. No te detengas: vuelve al día uno con una puerta nueva y repite el recorrido hasta completar tus primeros sesenta y seis días. Para entonces, dar el paso ya no será un esfuerzo: será parte de ti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Los primeros 21 círculos ya tienen color: son las semanas de este plan. Rellena cada círculo siguiente el día que repitas tu paso.



Dar el paso ya es parte de ti

Más recursos para seguir avanzando en

MIBELISRAMOS.COM