



GUÍA PRÁCTICA HEROPODER

ACTIVA TU ENERGÍA

El primer paso para mejorar tu vida

7 claves prácticas para mejorar tu energía física y mental y empezar a avanzar hacia la vida que quieres.

¿Y si la vida que quieres construir empezara por la energía con la que vives hoy?

AUTOEVALUACIÓN • ACCIONES • RETO DE 7 DÍAS

Cuida tu energía. Decide tu dirección.
Pasa a la acción.

GUÍA PRÁCTICA GRATUITA · [HEROPODER.COM](https://heropoder.com)

¿Por qué empezamos por la energía?

¿Te levantas ya cansado? ¿Llegas al final del día sin fuerzas para aquello que de verdad te importa? ¿Sabes lo que quieres cambiar, pero nunca encuentras el momento de empezar?

Todos tenemos alguna parte de nuestra vida que nos gustaría mejorar. Quizá quieras sentirte mejor físicamente, cambiar algunos hábitos, avanzar profesionalmente, mejorar tus relaciones, empezar un proyecto, aprender algo nuevo o simplemente disfrutar más de tu día a día.

Pero para avanzar hacia cualquiera de esas cosas necesitas un recurso fundamental: **energía**. La energía es el combustible que utilizamos para vivir. La necesitamos para levantarnos y afrontar el día, movernos, pensar con claridad, trabajar, aprender, tomar decisiones, relacionarnos y dedicar tiempo a aquello que realmente nos importa.

También influye en cómo afrontamos nuestras emociones y dificultades. Cuando tenemos energía, normalmente disponemos de más recursos para enfrentarnos a un problema, mantener la concentración, gestionar nuestras reacciones y seguir actuando. Cuando estamos agotados, incluso las cosas más sencillas pueden parecernos mucho más difíciles.

Y lo mismo ocurre con nuestros objetivos. Puedes tener grandes ideas, saber qué quieres cambiar, tener un buen plan e incluso mucha motivación. Pero para convertir todo eso en acciones necesitas energía para empezar, continuar y mantenerte en movimiento.

Por eso en HeroPoder empezamos aquí.

**Más energía no significa hacer más cosas.
Significa tener más capacidad para dedicarte a las cosas que realmente importan.**

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Recorre las 7 claves. En cada una encontrarás una **autoevaluación** (puntúate del 1 al 10 con sinceridad) y una **acción** concreta. Al final reunirás tus puntuaciones en tu mapa de energía, elegirás dos áreas y empezarás tu reto de 7 días.

Las 7 claves de tu energía

Estas son las siete áreas que vas a recorrer. Todas pueden influir en cómo te sientes y en cómo utilizas tu energía en el día a día. Léelas en orden o empieza por la que más te llame: al final las reunirás todas en tu mapa de energía.

	CLAVE 01 Alimentación Alimenta tu energía Prioriza alimentos reales y conoce tu cuerpo.	04
	CLAVE 02 Movimiento Activa tu cuerpo Muévete con constancia y reta a tu cuerpo.	05
	CLAVE 03 Sueño Recupera tu energía Descansa para rendir y vivir mejor.	06
	CLAVE 04 Evita lo que te resta Protege tu energía Deja de perder energía donde no te suma.	07
	CLAVE 05 Mentalidad y atención Protege tu energía mental Cambia tus preguntas y cuida tu atención.	08
	CLAVE 06 Relaciones Cuida tus relaciones Construye relaciones que sumen a tu vida.	10
	CLAVE 07 Objetivos y dirección Decide hacia dónde quieres ir Da un rumbo claro a tu energía.	11
12	Tu mapa de energía	
13	Reto de 7 días	
14	Tu siguiente paso	

ALIMENTACIÓN

Alimenta tu energía

Nuestro cuerpo necesita energía y nutrientes para funcionar, y la alimentación es una de las principales formas de proporcionárselos. Pero aquí no vamos a decirte qué dieta debes seguir.

Cada persona tiene preferencias, circunstancias y necesidades diferentes. Lo importante es encontrar una forma de alimentarte que te sienta bien, puedas mantener y te ayude a cuidarte.

PRIORIZA ALIMENTOS, NO PRODUCTOS

Intenta que la mayor parte de tu alimentación proceda de alimentos reales y poco procesados: frutas, verduras, huevos, carne, pescado, legumbres, frutos secos, cereales o tubérculos, según tus necesidades y preferencias.

Cuando compres productos envasados, mira más allá de la parte frontal del envase y revisa sus ingredientes. Cuanto más larga y compleja sea la lista, especialmente cuando predominan ingredientes que apenas reconoces, probablemente estés ante un producto más elaborado y alejado del alimento original.

Eso no significa eliminarlo para siempre ni pensar que todo lo procesado es malo. La clave está en el equilibrio: un producto ultraprocesado de forma ocasional no define tu alimentación. Lo importante es lo que haces la mayor parte del tiempo.

No busques comer perfecto. Busca que tu base sea buena.

HAZ DEL AGUA TU BEBIDA PRINCIPAL

El agua es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo y una hidratación insuficiente puede afectar a cómo nos sentimos y rendimos. No necesitas obsesionarte con una cantidad exacta: las necesidades cambian según la persona, la actividad, el clima y la alimentación.

Como regla sencilla, haz del agua tu bebida habitual y bebe regularmente a lo largo del día.

APRENDE A CONOCER TU CUERPO

No existe una alimentación idéntica para todos. Observa cómo te sientan los alimentos, cómo cambia tu energía después de comer y qué decisiones funcionan mejor para ti. Cuidarte también consiste en conocerte.

AUTOEVALUACIÓN

¿Hasta qué punto tu alimentación actual favorece tu bienestar y energía?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Elige una única mejora para los próximos 7 días: beber principalmente agua, comer más alimentos reales, cocinar más, añadir fruta o verdura o sustituir algún producto habitual.

Esta semana voy a:

Cuida tu cuerpo y él cuidará de ti.

MOVIMIENTO

Activa tu cuerpo

El movimiento es una de las acciones más importantes para mantener un cuerpo activo, fuerte y con energía. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse, pero nuestro estilo de vida hace que cada vez pasemos más horas sentados y menos tiempo utilizándolo.

El ejercicio no debería verse únicamente como una herramienta para adelgazar o cambiar nuestro aspecto físico. Moverte también es una forma de cuidar tu salud, mejorar tu capacidad física y preparar tu cuerpo para afrontar mejor las exigencias del día a día.

Y no necesitas convertirte en deportista ni pasar horas en un gimnasio. Caminar, correr, bailar, montar en bicicleta, practicar un deporte o entrenar fuerza son diferentes maneras de conseguirlo. La mejor actividad es aquella que puedes incorporar a tu vida y mantener en el tiempo.

Entrenar nuestro cuerpo forma parte de cuidarlo y prepararlo para vivir mejor.

DOS COSAS SON IMPORTANTES

1. Hazlo. Encuentra una actividad que encaje contigo y conviértela en parte de tu rutina. Empieza desde tu nivel actual y progresa poco a poco: la constancia importa más que hacer demasiado al principio.

2. Reta a tu cuerpo. No todo movimiento tiene que ser intenso, pero tu cuerpo necesita momentos de esfuerzo que lo estimulen: que aumente la respiración, que los músculos trabajen o que hagas un poco más de lo habitual. Ese estímulo, acompañado de recuperación, es lo que permite mejorar tu capacidad física.

Muévete durante el día y entrena varias veces por semana. Son cosas diferentes y ambas cuentan.

AUTOEVALUACIÓN

¿El ejercicio y el movimiento forman parte actualmente de tu vida?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Elige una actividad física que encaje contigo y comprométete a practicarla 3 veces esta semana. Adapta la duración y la intensidad a tu nivel actual. Lo importante es empezar, generar cierto estímulo y repetirlo con constancia.

Día 1: _____

Día 2: _____

Día 3: _____

**Tu cuerpo está hecho para moverse.
Muévelo, rétaló y hazlo más capaz.**

SUEÑO

Recupera tu energía

Podemos cuidar nuestra alimentación y entrenar, pero si no damos al cuerpo el descanso que necesita, estamos descuidando una de las principales bases de nuestra energía.

Dormir no es simplemente “apagar” el cuerpo durante unas horas. Mientras dormimos, nuestro organismo continúa trabajando: recupera tejidos, regula numerosos procesos y consolida parte de lo que hemos aprendido durante el día.

Cuando dormimos poco o mal, es habitual notar las consecuencias: más cansancio, peor concentración, menor rendimiento y más dificultad para afrontar el día con energía. Por eso el sueño no debería ser simplemente el tiempo que queda al final del día. Dormir forma parte de prepararnos para el día siguiente.

**El descanso no te quita tiempo.
Te prepara para aprovechar mejor el que tienes.**

TRES CLAVES PARA DORMIR MEJOR

- 1. Dale suficientes horas.** Las necesidades varían entre personas, pero para la mayoría de los adultos 7 horas o más de sueño de forma regular es una buena referencia. No conviertas dormir menos en una forma habitual de ganar tiempo.
- 2. Cuida tu rutina.** Intenta acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora: nuestro cuerpo funciona bien con cierta regularidad. Crea una transición entre la actividad del día y el momento de descansar: reduce las pantallas, baja el ritmo y repite una pequeña rutina que indique a tu cuerpo que el día está terminando.
- 3. Prepara el entorno.** Convierte tu dormitorio en un oasis del sueño: una habitación oscura, tranquila, confortable y con una temperatura agradable favorece el descanso. Reduce antes de acostarte las luces intensas y todo aquello que te mantiene demasiado activo o retrasa innecesariamente el momento de dormir.

AUTOEVALUACIÓN

¿Duermes lo suficiente y te despiertas sintiéndote recuperado?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Durante los próximos 7 días, elige una sola mejora para cuidar tu sueño y comprométete a mantenerla.

Puede ser acostarte antes, mantener un horario más regular, reducir las pantallas antes de dormir o preparar mejor tu dormitorio.

Esta semana voy a:

**Dormir bien no es tiempo perdido.
Es recuperar la energía que necesitarás para vivir bien mañana.**

EVITA LO QUE TE RESTA

Protege tu energía

Cuando queremos sentirnos mejor solemos pensar en todo lo que deberíamos añadir: entrenar más, comer mejor, dormir más, crear nuevas rutinas... Pero hay otra pregunta igual de importante:

¿Qué cosas de tu vida te están quitando energía?

Nuestro cuerpo y nuestra mente reciben estímulos constantemente. Algunos nos ayudan; otros, cuando se repiten demasiado, pueden dejarnos más cansados, distraídos o con menos capacidad para dedicar energía a lo que realmente nos importa.

No se trata de juzgar ni de eliminar todo lo que sea poco saludable, divertido o placentero. Una vida equilibrada también tiene espacio para disfrutar. La diferencia muchas veces no está en hacerlo alguna vez, sino en la frecuencia y en el efecto que termina teniendo sobre tu vida.

A veces, para tener más energía, no necesitas añadir nada. Necesitas dejar de desperdiciarla.

IDENTIFICA TUS FUGAS DE ENERGÍA

Pueden ser diferentes para cada persona: dormir sistemáticamente poco, abusar del alcohol, fumar, pasar demasiadas horas frente a pantallas, llevar una vida excesivamente sedentaria, mantener hábitos que sabes que te perjudican o llenar cada momento del día de estímulos y distracciones.

PREGÚNTATE CON SINCERIDAD

¿Qué hago de forma habitual que sé que no me está haciendo bien?

Y CAMBIA LA PROHIBICIÓN POR UNA DECISIÓN CONSCIENTE

¿Esto me acerca o me aleja de cómo quiero sentirme y vivir?

NO BUSQUES ELIMINARLO TODO

Intentar cambiar cinco hábitos de golpe suele ser difícil de mantener. Empieza identificando aquello que más impacto tiene en tu día a día y trabaja sobre ello. **No necesitas cambiarlo todo. Empieza por aquello que más te está restando.**

AUTOEVALUACIÓN

¿Hasta qué punto estás evitando hábitos o sustancias que perjudican tu energía y bienestar?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Identifica una cosa que actualmente te esté restando energía y comprométete durante los próximos 7 días a reducirla o eliminarla.

Esta semana voy a reducir o eliminar:

Reducir también es avanzar.

MENTALIDAD Y ATENCIÓN

Protege tu energía mental

No toda nuestra energía se consume físicamente. También podemos agotarnos dando vueltas a problemas, preocupándonos por situaciones que no podemos controlar o dejando que nuestra mente permanezca atrapada durante horas en algo que ya ocurrió.

No siempre podemos elegir lo que sucede ni evitar que aparezcan determinados pensamientos. Pero sí podemos aprender a observar dónde estamos colocando nuestra energía mental y decidir qué hacemos a partir de ahí.

CAMBIA LAS PREGUNTAS QUE TE HACES

Ante una dificultad podemos preguntarnos: *¿Por qué me pasa esto? ¿Por qué siempre tengo mala suerte? ¿Y si todo sale mal?*

Son preguntas comprensibles, pero muchas veces nos mantienen dando vueltas alrededor del problema sin acercarnos a una solución. Podemos probar a cambiar el enfoque y preguntarnos:

¿Qué puedo hacer ahora?
¿Qué puedo aprender de esto?
¿Cómo puedo utilizar esto para mejorar mi vida?

Cambiar la pregunta no cambia mágicamente lo ocurrido ni garantiza que exista una solución inmediata. Lo que puede cambiar es dónde ponemos nuestra atención y qué hacemos a continuación.

En lugar de gastar toda nuestra energía pensando únicamente en aquello que no podemos modificar, podemos empezar a dirigir una parte hacia lo que sí depende de nosotros: **nuestra respuesta, nuestras decisiones y nuestro siguiente paso.**

UN EJEMPLO

Imagina que alguien hace un comentario sobre ti que te molesta. Horas después sigues pensando en lo que dijo y en lo que deberías haber respondido. La conversación terminó, pero en tu cabeza sigue ocurriendo y continúa ocupando tu atención.

Pregúntate: **¿Cómo puedo utilizar esto para mejorar mi vida?**

Quizá esa crítica no tenga fundamento y necesites aprender a no conceder tanto valor a determinadas opiniones. O quizá exista una pequeña parte de verdad: algo que puedas aprender, un límite que debas poner o una forma de comunicarte que puedas mejorar.

En ambos casos, has pasado de simplemente revivir lo ocurrido a decidir qué hacer con ello.

No significa que todo lo malo sea bueno.
Significa intentar sacar algo útil incluso de aquello que no elegimos vivir.

No siempre eliges lo que ocurre. Sí puedes trabajar en cómo respondes.

PROTEGE TAMBIÉN TU ATENCIÓN

Tu atención es uno de tus recursos más valiosos. Cada día multitud de estímulos compiten por ella: mensajes, notificaciones, redes sociales, noticias y contenido prácticamente infinito.

Si no decides conscientemente dónde dirigirla, es fácil terminar dedicando una gran parte del día a cosas que nunca habías decidido hacer. Además, cada interrupción puede hacer que te cueste más volver a concentrarte en lo que estabas haciendo.

No se trata de desconectarte del mundo, sino de recuperar capacidad de elección sobre cuándo conectarte y a qué quieres prestar atención.

TRES IDEAS PARA EMPEZAR

- 1. Silencia lo que no es importante.** Desactiva las notificaciones de aquellas aplicaciones que no necesitas atender inmediatamente.
- 2. Elige momentos para revisar.** Siempre que sea posible, revisa mensajes, redes y correo en momentos concretos en lugar de reaccionar automáticamente a cada aviso.
- 3. Protege el principio y el final del día.** Intenta que el móvil no sea automáticamente lo primero que miras al despertar ni lo último antes de dormir.

AUTOEVALUACIÓN

¿Gestionas bien tus pensamientos y proteges tu atención durante el día?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Durante los próximos 7 días, elige **una** de estas dos prácticas:

MENTALIDAD

Cuando aparezca un problema o preocupación, pregúntate: **¿Qué puedo hacer ahora que sí depende de mí?**

ATENCIÓN

Elige una distracción habitual y establece una regla concreta para reducirla durante esta semana.

Esta semana voy a:

Cambia las preguntas que te haces y empezarás a cambiar dónde diriges tu energía.

RELACIONES

Cuida tus relaciones

Somos seres sociales. Las relaciones forman una parte importante de nuestra vida, y las personas con las que la compartimos pueden influir profundamente en cómo nos sentimos, pensamos y afrontamos nuestro día a día.

Hay relaciones después de las cuales nos sentimos escuchados, apoyados, tranquilos o con ganas de avanzar. Y hay otras que, por conflicto constante, negatividad, falta de respeto o desequilibrio, pueden terminar consumiendo una parte importante de nuestra energía.

Cuidar nuestras relaciones no significa apartarnos de cualquiera que tenga un mal día o piense diferente. Las relaciones reales también atraviesan desacuerdos, dificultades y momentos complicados.

**¿Las relaciones que construyo aportan algo bueno a mi vida?
¿Y yo también se lo apporto a ellas?**

CUIDA TU ENTORNO

Observa a las personas con las que pasas más tiempo. *¿Te apoyan? ¿Puedes ser tú mismo? ¿Existe respeto? ¿Puedes contar con ellas cuando lo necesitas? ¿También estás tú cuando ellas te necesitan?*

No necesitas que todas tus relaciones sean perfectas. Necesitas cuidar las que merecen la pena y aprender a poner límites cuando una dinámica te perjudica de forma repetida.

NO SOLO IMPORTA QUIÉN TE RODEA

Hay una parte que muchas veces olvidamos: **nosotros también somos el entorno de alguien.** Antes de preguntarte únicamente qué personas quieres tener cerca, pregúntate también qué tipo de persona estás siendo tú para los demás.

¿Escuchas? ¿Cumples tu palabra? ¿Dedicas tiempo? ¿Agradeces? ¿Apoyas? ¿Sabes pedir perdón cuando te equivocas?

Construir mejores relaciones también empieza por convertirnos en una mejor persona con la que relacionarse.

AUTOEVALUACIÓN

¿Tus relaciones te aportan energía, bienestar y buenos momentos?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Piensa en una persona importante para ti y haz algo concreto esta semana para cuidar esa relación.

Puede ser una llamada, una conversación pendiente, una comida, un paseo, agradecer algo, escuchar de verdad o simplemente compartir tiempo estando presente.

Esta semana voy a:

**Cuida a las personas que hacen mejor tu vida.
Y procura hacer mejor la suya.**

OBJETIVOS Y DIRECCIÓN

Decide hacia dónde quieres ir

Tener energía es importante. Pero también necesitamos saber hacia dónde queremos dirigirla.

Muchas veces vivimos ocupados resolviendo el día a día, cumpliendo obligaciones y reaccionando a lo que va ocurriendo, pero dedicamos muy poco tiempo a una pregunta fundamental:

¿Qué vida quiero construir?

No necesitas tener una respuesta perfecta ni saber exactamente cómo quieres que sea toda tu vida. A veces el primer paso es simplemente parar y dedicar tiempo a pensar qué quieres conseguir, qué te gustaría mejorar, qué experiencias quieres vivir y qué cosas son realmente importantes para ti.

Puedes pensar en áreas como tu salud, tus relaciones, tu trabajo, tu situación económica, tu tiempo o tu crecimiento personal. **No se trata de tener toda tu vida resuelta. Se trata de empezar a darle una dirección.**

PRIMERO DIRECCIÓN, DESPUÉS ACCIÓN

Cuando tengas más claro hacia dónde quieres ir, empieza a transformar esa dirección en objetivos concretos. Cuanto más claro tengas qué quieres conseguir, más fácil será identificar qué acciones pueden acercarte.

No necesitas conocer todos los pasos desde el principio. Divide el camino en acciones pequeñas y empieza por la siguiente. Una acción puede parecer pequeña, pero si está en la dirección correcta, ya estás avanzando.

No necesitas conocer todo el camino. Necesitas saber cuál es tu siguiente paso.

AUTOEVALUACIÓN

¿Tienes claro qué cosas quieres conseguir o mejorar en tu vida?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Mi puntuación: _____ / 10

⚡ ACCIÓN

Reserva un momento esta semana únicamente para pensar en tu vida. Sin móvil. Sin distracciones. Sin prisas.

¿Qué vida quiero construir?

¿Qué quiero conseguir o mejorar?

¿Qué puedo empezar a hacer para acercarme?

MI SIGUIENTE PASO

A veces el primer paso no es correr.

Es parar, decidir hacia dónde quieres ir y después empezar a caminar.

Descubre dónde puedes mejorar

1 · AUTOEVALÚA → 2 · ELIGE 2 ÁREAS → 3 · CONVIERTE EN ACCIONES → 4 · RETO DE 7 DÍAS

Ya has recorrido las siete áreas. Ahora no queremos que intentes cambiarlo todo. Queremos que observes tus resultados y te preguntes: **¿Dónde tengo mayor margen de mejora?**

Anota en **ANTES** las puntuaciones de cada capítulo. Cuando termines el reto de 7 días, vuelve a esta página y puntúate de nuevo en **DESPUÉS**.

ÁREA	ANTES	DESPUÉS
 Alimentación	_____ / 10	_____ / 10
 Movimiento	_____ / 10	_____ / 10
 Sueño	_____ / 10	_____ / 10
 Evita lo que te resta	_____ / 10	_____ / 10
 Mentalidad y atención	_____ / 10	_____ / 10
 Relaciones	_____ / 10	_____ / 10
 Objetivos y dirección	_____ / 10	_____ / 10

No busques una buena o mala puntuación. Úsala para observar dónde tienes mayor margen de mejora.

ELIGE SOLO 2

Selecciona las dos áreas en las que consideres que tienes mayor margen de mejora. No tienen que ser necesariamente las dos puntuaciones más bajas: elige aquellas en las que creas que un pequeño cambio puede tener mayor impacto en tu vida ahora mismo.

Área 1: _____ Área 2: _____

⚡ ACCIÓN

Ahora convierte cada una en una acción concreta y medible. Serán las dos acciones de tu **reto de 7 días**.

Ejemplo: en vez de "moverme más", "caminar 30 minutos después de comer, 4 días esta semana".

Acción 1 · Esta semana voy a:

Acción 2 · Y también voy a:

7 días para empezar

Durante los próximos siete días céntrate únicamente en cumplir las dos acciones que has elegido.

Marca cada casilla el día que la cumplas y puntúa cada noche cómo percibes tu energía del 1 al 10. Al terminar la semana podrás observar qué has cumplido, cómo te has sentido y qué merece la pena mantener.

**No buscamos transformar tu vida en una semana.
Buscamos algo más importante: EMPEZAR.**

EJEMPLO Acción 1: tomar una pieza de fruta con el desayuno · Acción 2: caminar 30 minutos después de comer

MI COMPROMISO

Mi acción 1: _____

Mi acción 2: _____

Empiezo el día: _____ **Firma:** _____

DÍA	ACCIÓN 1	ACCIÓN 2	CÓMO SIENTO MI ENERGÍA
Día 1	☐	☐	_____ / 10
Día 2	☐	☐	_____ / 10
Día 3	☐	☐	_____ / 10
Día 4	☐	☐	_____ / 10
Día 5	☐	☐	_____ / 10
Día 6	☐	☐	_____ / 10
Día 7	☐	☐	_____ / 10

AL TERMINAR

Pregúntate: ¿Cómo me siento? ¿Qué me ha funcionado? ¿Qué me ha costado más? ¿Qué quiero mantener? ¿Cuál será mi siguiente mejora?

Vuelve a tu mapa de energía (pág. 12) y completa la columna **DESPUÉS**.

**No necesitas cambiarlo todo para empezar a cambiar.
Elige una dirección, da el primer paso y sigue avanzando.**



Lo importante empieza ahora

Si has llegado hasta aquí, ya has hecho algo importante: dedicar tiempo a ti y pensar en cómo puedes seguir mejorando tu vida. Has revisado tu alimentación, tu movimiento, tu descanso, lo que te resta energía, tu mentalidad, tus relaciones y la dirección que quieres darle a tu vida.

El reto de 7 días no es el final. Es la primera vuelta de un proceso que puedes repetir siempre que quieras.

CUANDO TERMINES EL RETO

1 · OBSERVA

Revisa tu tabla y completa la columna DESPUÉS de tu mapa. ¿Qué has cumplido? ¿Cómo te has sentido?

2 · MANTÉN

Lo que te ha funcionado, sigue haciéndolo. Un hábito se consolida repitiéndolo, no cambiándolo cada semana.

3 · AJUSTA

Si algo te ha costado demasiado, no lo veas como un fracaso. Hazlo más sencillo o prueba otra acción.

4 · DA EL SIGUIENTE PASO

Vuelve a tu mapa, elige una nueva mejora y repite el proceso a tu ritmo.

El crecimiento no consiste en llegar a un punto en el que ya no tengas nada que mejorar. Consiste en conocerte mejor, tomar decisiones conscientes y seguir avanzando hacia la vida que quieres construir.



TU SIGUIENTE PASO

ACTIVA TU HEROPODER

Esta guía es solo el comienzo. Suscríbete gratis y sigue avanzando con nosotros.

- ✓ Nuevas herramientas prácticas
- ✓ Ideas para seguir mejorando
- ✓ Contenidos para cada área de tu vida

heropoder.com →

Cuida tu energía · Decide tu dirección · Pasa a la acción