

DÍA **26**

Autoliderazgo

*“Liderar es influenciar primero
la propia vida.”*

Robin Sharma



HERRAMIENTA 12: RITUAL DIARIO DE FELICIDAD CONSCIENTE

Este ritual diario está diseñado para reconectarte contigo mismo/a y activar tu felicidad de forma consciente. Desde hoy hasta el Día 30 tómate 5 minutos en cada mañana para responder estas preguntas. Hazlo con constancia y observa cómo cambia tu percepción del día y de ti mismo/a conforme avanzas en tu expansión radical.

1. ¿Por qué estoy agradecido hoy?

2. ¿Qué haré hoy para cuidar mi bienestar físico, emocional o espiritual?

3. ¿Con qué actitud quiero vivir este día?

4. ¿Qué pequeño acto de bondad puedo ofrecer a alguien más?

HERRAMIENTA 25: DISEÑA TUS HÁBITOS DE IMPACTO

¿CÓMO CONSTRUIR TUS HÁBITOS DE IMPACTO?

Esta herramienta te ayudará a identificar un hábito que deseas construir (conductual o mental), y diseñarlo paso a paso utilizando el ciclo del hábito: Señal, Rutina y Recompensa.

Un hábito de impacto es una acción o pensamiento que, repetido con intención y constancia, transforma tu identidad y te acerca a tu mejor versión. Puedes aplicar esta herramienta para hábitos de salud, productividad, gratitud, mentalidad o relaciones.

Instrucciones:

1. Elige un hábito que deseas incorporar en tu vida (ej. meditar, agradecer, leer 10 min, caminar, reformular pensamientos negativos).
2. Define claramente cuál será la señal o recordatorio que activará ese hábito.
3. Describe cuál será la rutina específica que ejecutarás cada vez que aparezca la señal.
4. Identifica cuál será la recompensa que recibirás después de completar el hábito (emocional, física o simbólica).
5. Usa esta estructura por 21 días consecutivos.
6. Califica del 1 al 10 como te está yendo cada día. siendo 10 el puntaje más alto.

Diseño de mi hábito de impacto

Nombre del hábito	Señal (detonante)	Rutina (acción)	Recompensa (beneficio)	Califica tu proceso cada día

“No necesitas motivación eterna. Solo una estructura que te sostenga hasta que el hábito te transforme.”

HERRAMIENTA 26: MI PELÍCULA DEL FUTURO

VISUALIZACIÓN CREATIVA: ACTIVA EL PODER DE TU MENTE PARA CREAR TU REALIDAD

¿Qué es?

Esta herramienta consiste en construir una **escena cinematográfica** mental de tu vida futura deseada. Sirve para programar tu mente con imágenes, emociones y sensaciones que refuercen lo que quieres lograr; y conectar con tu “yo expandido” desde la emoción y la intención.

OBJETIVO:

Crear una experiencia mental multisensorial de tu mejor versión en acción, como si estuvieras viendo una película protagonizada por ti mismo... pero ya transformada.

INSTRUCCIONES PARA LLENAR LA HERRAMIENTA

TÍTULO DE TU PELÍCULA

Escribe el nombre de tu película de vida (ej: “Renacer”, “El Poder en Mí”, “Mi Gran Año”, etc.)

ESCENA PRINCIPAL

Describe con lujo de detalles una escena de tu vida futura ideal: ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué has logrado? ¿Qué estás celebrando?

DIÁLOGO INTERIOR

Escribe algunas frases que te dices a ti mismo/a en ese momento. Ej:

- “Lo logré, sabía que podía.”
- “Estoy orgulloso/a de mí.”
- “Estoy viviendo lo que soñé.”

SENTIDOS ACTIVADOS

Describe cómo se siente la escena en tus sentidos:

- 👁️ ¿Qué ves?
- 👂 ¿Qué oyes?
- 👃 ¿Qué hueles?
- ✋ ¿Qué tocas?
- 🍷 ¿Qué sabores hay?
- ❤️ ¿Qué emociones recorren tu cuerpo?

MÚSICA DE FONDO

Imagina qué canción estaría sonando si fuera una película. Escríbela (opcional: luego búscala y escúchala al visualizar).

FINAL ÉPICO

Escribe cómo termina esta escena: ¿A quién abrazas? ¿Qué celebras? ¿Qué nuevas oportunidades se abren?