paso *a paso.*

small steps, big balance.

UNA SEMANA PARA CREAR CONSTANCIA

HELLO!

Esta semana es *para empezar.*

Muchas veces empezamos con todo y a las dos semanas lo dejamos. No es falta de fuerza de voluntad: es que intentamos cambiar todo de golpe. Este journaling nace para que construyas tus hábitos paso a paso.

Durante siete días vas a encontrar tu porqué, elegir un hábito pequeño, preparar tu espacio y aprender a regresar cuando falles. Sin exigencia y sin perfección.

01

Elige tu momento: en la mañana con tu café o en la noche antes de dormir.

02

Lee el tema del día y responde las preguntas que resuenen contigo.

03

Haz el mini ritual y repite la afirmación. Con 10 minutos basta.

EL MANTRA DE LA SEMANA

Small steps, big balance. Un paso pequeño, todos los días.

Ale

CHECK-IN

¿Dónde *estoy hoy?*

Antes del día 1, tómate una foto mental de cómo estás. El domingo vas a volver a esta página.

QUÉ TAN CONSTANTE ME SIENTO HOY

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EL HÁBITO QUE QUIERO SOSTENER

ESTA SEMANA QUIERO SENTIRME

MI INTENCIÓN PARA ESTOS 7 DÍAS

MI SEMANA EN CHECKS

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Escribí en mi journal	○	○	○	○	○	○	○
Hice mi hábito	○	○	○	○	○	○	○
Me moví	○	○	○	○	○	○	○
Dormí bien	○	○	○	○	○	○	○

01

DÍA 01 · MI PORQUÉ

Mi *porqué.*

La constancia nace de saber para qué lo haces. Hoy encuentra tu razón, más allá de cómo te ves.

¿Por qué quiero moverme y cuidarme?

¿Cómo me quiero sentir dentro de un mes?

¿Qué me ha hecho dejar mis hábitos antes?

MINI RITUAL

Escribe tu porqué en un post-it y pégalo donde lo veas en la mañana.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Sé por qué empecé y eso me sostiene.

02

DÍA 02 · EMPEZAR PEQUEÑO

Empiezo *pequeño.*

No necesitas una hora diaria. Necesitas un paso que sí puedas sostener.

¿Qué hábito pequeño quiero sostener esta semana?

¿Cuál es la versión más fácil de ese hábito?

¿A qué hora y dónde lo voy a hacer?

MINI RITUAL

Haz hoy una clase Express de la plataforma, de menos de 15 minutos.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Un paso pequeño también es avanzar.

03

DÍA 03 · MI ESPACIO

Preparo mi *espacio.*

Lo que tienes a la mano decide mucho. Hoy prepara tu entorno para que lo fácil sea lo que te hace bien.

¿Qué cosas en mi casa o mi rutina me facilitan cuidarme?

¿Qué me lo complica?

¿Qué puedo dejar listo desde hoy?

MINI RITUAL

Deja lista desde hoy tu ropa de entrenar, tu mat y tu botella de agua para mañana.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Mi espacio me ayuda a cuidarme.

04

DÍA 04 · SIN GANAS

Los días *sin ganas.*

No siempre vas a tener motivación. La constancia se construye justo en esos días.

¿Qué me digo cuando no tengo ganas?

¿Cuál sería mi plan mínimo para esos días?

¿Cómo me siento cuando cumplo aunque no tenga ganas?

MINI RITUAL

Define tu plan mínimo: 10 minutos de Mobility o una caminata corta. Ese es tu piso, no tu techo.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

No necesito ganas, necesito empezar.

05

DÍA 05 · REGRESAR

Si fallo, *regreso.*

Un día sin hacerlo no borra tu proceso. Volver también es parte del hábito.

¿Cómo me trato cuando no cumplo algo?

¿Qué me ayudaría a retomar más rápido?

¿Qué le diría a una amiga que se saltó un día?

MINI RITUAL

Si ayer no lo hiciste, hoy hazlo en su versión más pequeña. Lo importante es regresar.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

No rompo la cadena, la retomo.

06

DÍA 06 · CELEBRAR

Celebro lo *pequeño.*

Reconocer lo que sí haces te da energía para seguir.

¿Qué sí he hecho esta semana?

¿Qué cambio pequeño ya noto en mí?

¿Cómo me quiero consentir por mi esfuerzo, sin culpa?

MINI RITUAL

Palomea en tu tracker todos los días que cumpliste y date un pequeño gusto.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Celebro cada paso que doy.

07

DÍA 07 · MI SIGUIENTE PASO

Mi siguiente *paso.*

Cierra la semana con un plan sencillo para seguir. No más grande: solo un poquito más.

¿Qué hábito me quiero llevar a las siguientes semanas?

¿Cuál es mi plan para el próximo mes?

Me prometo...

MINI RITUAL

Agenda en tu calendario tus clases de la próxima semana, como una cita contigo.

AFIRMACIÓN DEL DÍA

Soy alguien que se cuida, paso a paso.

CIERRE DE SEMANA

Mira todo lo que *sí hiciste.*

Esta semana no se trató de hacerlo perfecto, sino de empezar y sostener. Regálate este momento para reconocerlo.

- [ ] Encontré mi porqué
- [ ] Sostuve un hábito pequeño
- [ ] Preparé mi espacio
- [ ] Me moví aunque no tuviera ganas
- [ ] Celebré lo que sí hice

QUÉ TAN CONSTANTE ME SIENTO, DESPUÉS DE 7 DÍAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA DE MÍ POR

LO QUE ME LLEVO

LO QUE QUIERO REPETIR

Paso a paso, *llegas.*

La constancia no se trata de nunca fallar, sino de siempre regresar. Vuelve a estas páginas cada vez que necesites empezar de nuevo. Tus clases te esperan en la plataforma.

con amor, Ale