

# 21 DÍAS

## PARA CUMPLIR MI META

### FORTALECER MI RESILIENCIA

| Día | Acción  |  |    |   |                          |
|-----|---|---|----|---|--------------------------|
| 01  | <b>Respira para resistir:</b><br>4-7-8 (inhala-retén-exhala)<br>por 5 veces.  | <input type="checkbox"/>  | 11 | <b>Conecta con alguien desde la escucha profunda:</b><br>Sin interrumpir, sin opinar,<br>solo presencia.            | <input type="checkbox"/> |
| 02  | <b>Escribe tu fractura y tu fuerza:</b><br>¿Cuál ha sido tu momento<br>más difícil, qué aprendiste?                               | <input type="checkbox"/>  | 12 | <b>Escribe tu definición de resiliencia hoy:</b><br>¿Qué significa para ti después<br>de 12 días?                   | <input type="checkbox"/> |
| 03  | <b>Practica el silencio consciente:</b><br>Escucha los sonidos de tu<br>ambiente por 5 minutos.                                   | <input type="checkbox"/>  | 13 | <b>Suelta una exigencia y<br/>reemplázala por<br/>autocompasión</b><br>Ej: 'Debo ser productiva'                    | <input type="checkbox"/> |
| 04  | <b>Camina con intención:</b><br>15 min sin distracciones,<br>enfocada en tu respiración y<br>cuerpo.                              | <input type="checkbox"/>  | 14 | <b>Celebra una pequeña victoria<br/>personal</b><br>'Mi progreso merece ser<br>honrado.'                            | <input type="checkbox"/> |
| 05  | <b>Escribe 3 recursos internos<br/>que te han salvado:</b><br>Ej: intuición, humor.   | <input type="checkbox"/>  | 15 | <b>Haz una lista de cosas que has<br/>superado:</b><br>De lo pequeño a lo grande.<br>Léela en voz alta.             | <input type="checkbox"/> |
| 06  | <b>Haz algo que postergabas por<br/>miedo:</b><br>'La acción vence al temor.'   | <input type="checkbox"/>  | 16 | <b>Manifiesta tu mantra de<br/>resiliencia:</b><br>Escríbelo en papel y pégalo<br>donde lo veas.                    | <input type="checkbox"/> |
| 07  | <b>Visualización de la 'yo fuerte!:</b><br>Cierra los ojos: ¿Cómo se<br>mueve, habla y enfrenta la<br>vida tu versión resiliente? | <input type="checkbox"/>  | 17 | <b>Haz algo por alguien sin<br/>esperar nada a cambio:</b><br>Un mensaje, una ayuda, una<br>sonrisa.                | <input type="checkbox"/> |
| 08  | <b>Nombra tus emociones sin<br/>juicio:</b><br>'Hoy me siento ---, y está<br>bien.'   | <input type="checkbox"/>  | 18 | <b>Reescribe un recuerdo<br/>doloroso desde el aprendizaje:</b><br>¿Qué versión tuya surgió de<br>ahí?              | <input type="checkbox"/> |
| 09  | <b>Estira tu cuerpo con intención:</b><br>10 min de estiramiento con<br>respiración.  | <input type="checkbox"/>  | 19 | <b>Crea un símbolo personal de<br/>resiliencia:</b><br>Dibujo, piedra, palabra,<br>pulsera.                         | <input type="checkbox"/> |
| 10  | <b>Día sin quejarte:</b><br>Observa tus pensamientos,<br>reformula en positivo.   | <input type="checkbox"/>  | 20 | <b>Escribe una carta a tu yo del<br/>pasado:</b><br>Agradece su fuerza, dile que<br>lo logró.                       | <input type="checkbox"/> |
|     |   |   | 21 | <b>Cierra el reto: grábate un<br/>mensaje para el futuro:</b><br>¿Qué te quieres recordar<br>cuando vuelvas a caer? | <input type="checkbox"/> |