

# 30 DÍAS PARA DEJAR DE MENTIRTE

**Por: Impulso Vital**

*"El cambio comienza cuando te dices la verdad."*

## Semana 1 – Despertar

**Día 1** – Identifica tus excusas más comunes.

**Frase del día:** Reconocer tus mentiras internas es el primer paso hacia el cambio.

**Guía práctica:** Aceptar tus excusas te devuelve el poder de cambiarlas.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 2** – Levántate 30 minutos antes y bebe un vaso de agua.

**Frase del día:** Cuando tu mañana cambia tu mentalidad.

**Guía práctica:** Empieza con un acto pequeño que demuestra compromiso.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 3** – Escribe lo que realmente deseas lograr.

**Frase del día:** Haz planes más con metas que no te emocionan.

**Guía práctica:** Reflexiona si tus metas son tuyas o heredadas.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 4** – Evita el teléfono la primera hora del día.

**Frase del día:** Recupera tu atención antes de entregarla al mundo.

**Guía práctica:** Protégete del ruido antes de que controle tu mente.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 5** – Haz una tarea que has estado postergando.

**Frase del día:** Elimina la procrastinación, es una forma de miedo.

**Guía práctica:** Vencer una tarea difícil te libera más de lo que imaginas.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 6** – Camina sin música o distracciones.

**Frase del día:** Aprende a escuchar tus pensamientos.

**Guía práctica:** Solo en el silencio te descubres.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 7** – Reflexiona sobre la semana.

**Frase del día:** Toma nota de los patrones que descubriste.

**Guía práctica:** Reconocer avances, aunque pequeños, es progreso.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

## Semana 2 – Movimiento

**Día 8** – Habla con un desconocido.

**Frase del día:** Romper barreras sociales expande tu confianza.

**Guía práctica:** Atrévete a salir de tu burbuja, el miedo se disuelve con acción.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 9** – Haz 20 minutos de ejercicio físico.

**Frase del día:** Tu cuerpo es el vehículo del cambio.

**Guía práctica:** Moverte es una forma de decirte: sigo vivo y decido avanzar.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 10** – Escribe 5 cosas por las que agradeces.

**Frase del día:** La gratitud te conecta con la realidad, no con la carencia.

**Guía práctica:** Cada agradecimiento debilita una excusa.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 11** – Pide una opinión honesta sobre ti.

**Frase del día:** Escuchar verdad duele, pero libera.

**Guía práctica:** A veces la crítica sincera vale más que mil elogios falsos.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 12** – Aprende algo nuevo 30 minutos.

**Frase del día:** El crecimiento personal se entrena como un músculo.

**Guía práctica:** El conocimiento sin acción es otra forma de estancamiento.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 13** – No te quejes en todo el día.

**Frase del día:** Hablar de problemas no los resuelve, actuar sí.

**Guía práctica:** Tu lenguaje moldea tu realidad.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 14** – Revisión de progreso.

**Frase del día:** Mide avances, no perfección.

**Guía práctica:** El cambio no es lineal, pero sí constante.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

## Semana 3 – Reprogramación

**Día 15** – Medita 10 minutos.

**Frase del día:** Silenciar tu mente te muestra lo que realmente importa.  
Type your text

**Guía práctica:** Tu paz interior es tu nuevo punto de partida.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 16** – Repite tus metas frente al espejo.

**Frase del día:** Visualiza lo que eres capaz de lograr.

**Guía práctica:** Háblate como si ya fueras la persona que estás construyendo.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 17** – Lee 10 páginas de un libro inspirador.

**Frase del día:** Llena tu mente de contenido que te eleve.

**Guía práctica:** Lo que alimenta tu mente define tus decisiones.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 18** – Haz una lista de hábitos que quieres mantener.

**Frase del día:** Repetir lo correcto crea resultados duraderos.

**Guía práctica:** Cada hábito es un ladrillo de tu nueva identidad.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 19** – Di no a algo que te roba energía.

**Frase del día:** Decir no también es amor propio.

**Guía práctica:** Decir no a lo que no suma te acerca a tu propósito.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 20** – Haz algo solo por ti.

**Frase del día:** Aprende a validarte sin aprobación externa.

**Guía práctica:** Eres suficiente sin aplausos ni testigos.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 21** – Reflexiona sobre tu progreso.

**Frase del día:** Tu disciplina ya está formando una nueva identidad.

**Guía práctica:** No necesitas motivación, necesitas compromiso.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

## Semana 4 – Consolidación

**Día 22** – Repite tus 3 mejores hábitos.

**Frase del día:** La constancia convierte lo difícil en natural.

**Guía práctica:** Haz de tu disciplina una parte de ti.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 23** – Revisa tus notas anteriores.

**Frase del día:** Reconocer tu progreso alimenta tu compromiso.

**Guía práctica:** Tu pasado reciente es prueba de que puedes cambiar.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 24** – Da un paso hacia una meta personal.

**Frase del día:** Pequeñas acciones diarias construyen grandes resultados.

**Guía práctica:** El movimiento constante vence la duda.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 25** – Escribe una carta a tu 'yo' de hace un mes.

**Frase del día:** Celebra el cambio que ya comenzó.

**Guía práctica:** Agradece a quien fuiste, pero sigue avanzando.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 26** – Ayuda a alguien sin esperar nada.

**Frase del día:** Dar sin esperar te libera del ego.

**Guía práctica:** Servir también es sanar.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 27** – Desconéctate del celular y redes.



**Frase del día:** El silencio también enseña.

**Guía práctica:** El silencio aparece cuando el ruido desaparece.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 28 – Reflexiona:** ¿qué aprendiste al ser constante?

**Frase del día:** La disciplina es el mayor acto de amor propio.

**Guía práctica:** Ser constante es una forma de respeto hacia ti mismo.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 29 – Crea tu rutina ideal.**

**Frase del día:** Ahora diseña la vida que quieres mantener.

**Guía práctica:** Tu nueva normalidad debe parecerte inspiradora.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

**Día 30 – Escribe tu compromiso final:** 'No volveré a mentirme.'

**Frase del día:** Este no es el final, es el verdadero comienzo.

**Guía práctica:** El cambio no termina, se mantiene día a día.

¿Cómo me sentí hoy?: \_\_\_\_\_

¿Qué aprendí hoy?: \_\_\_\_\_

# Resumen de tu transformación

1. Mis tres mayores aprendizajes: \_\_\_\_\_
2. Mis nuevos hábitos: \_\_\_\_\_
3. Mi promesa a mí mismo: \_\_\_\_\_

*“No se trata de cambiar un mes, sino de nunca volver a ser el mismo.”*