

Fundamentals

ESTO LOGRARÁS SEMANA A SEMANA

Aquí te cuento qué vivirás cada semana en cada módulo... y lo más importante:

Cómo lo verás reflejado en tu día a día.

✳️ Semana 1: El gran error que te está costando tu vida

🔍 ¿Qué pasa esta semana?

Te das cuenta de algo brutal: te has dejado para después toda la vida.

Siempre atendiendo a todos, cumpliendo con todo, demostrando que puedes con lo que sea...

Y detrás de eso, estás tú: cansada, sola, desconectada de lo que realmente sientes.

Esta semana, le pones nombre a ese patrón... y te haces consciente del costo que ha tenido.

🌟 Resultados

- Por primera vez en mucho tiempo, **empiezas a escucharte sin juzgarte.**
 - Te das cuenta de que **no eres egoísta por ponerte primero**, eres valiente.
 - Comienzas a notar que **decir “no” ya no te pesa tanto.**
 - Aparece un nuevo lenguaje: **“Hoy no puedo”, “me toca a mí”, “esto no me corresponde”.**
 - Tu cuerpo te lo agradece: **duermes mejor, respiras más profundo, te duele menos la cabeza.**
 - Empiezas a verte en el espejo con otros ojos. Y también, **a poner límites con menos culpa.**
-

✳️ Semana 2: Rompiendo el guion que no es tuyo

🔍 ¿Qué pasa esta semana?

Te cuestionas las reglas con las que has vivido:

- “El éxito cuesta”
- “Si descanso, soy flojo/a”
- “Tengo que demostrar que valgo”

Y descubres que ni siquiera las elegiste tú... **solo las heredaste.**

Empiezas a romper con ese molde que ya te aprieta y no te representa.

★ Resultados

- Dejas de exigirte encajar en lo que “deberías ser”.
 - Te quitas un peso de encima: **“ya no tengo que ser perfecto/a”**.
 - Te sorprendes diciendo frases como: **“esto ya no es para mí”**, y sintiéndote bien por eso.
 - Tu energía cambia: te sientes **más ligero/a, más libre, más tú.**
 - Incluso quienes te rodean **notan que estás diferente... más seguro/a, más claro/a.**
 - Tus decisiones ya no nacen desde el miedo al “qué dirán”, sino desde el deseo profundo de **estar bien contigo.**
-

✳️ Semana 3: Construyendo tu FAE (Felicidad, Autoconcepto y Éxito)

🔍 ¿Qué pasa esta semana?

Empiezas a construir **tu nuevo sistema operativo interno**. Aquí es donde aparece la brújula que te ayudará a vivir distinto.

Dejas atrás identidades como **“el/la fuerte”, “el exitoso que nunca para”, “la que nunca necesita ayuda”**.

Defines cómo se ve para ti una vida plena:

Qué es **la felicidad**.

Quién eres tú realmente.

Qué significa **el éxito** desde tu perspectiva (y no desde la expectativa externa).

También descubres tus verdaderos valores y diseñas una nueva identidad más ligera, más coherente y más libre.

★ Resultados

- Tomas decisiones **más rápido y con más certeza**, porque sabes qué sí y qué no.
- Te dejas de forzar a demostrar, y te permites **ser tú sin disfraces.**

- Tus días empiezan a organizarse de otro modo: con intención, y no solo con tareas.
 - Tus conversaciones cambian: ya no hablas solo de pendientes, **sino de propósito**.
 - Ya no te adaptas a cualquier entorno: ahora **eliges desde lo que te suma**.
 - **Tu diálogo interno cambia**: de la autoexigencia al respeto propio.
 - Tus relaciones empiezan a cambiar, porque **ya no estás actuando... estás viviendo desde tu esencia**.
-

Semana 4: Diseñando tu nueva vida (recableado corporal)

¿Qué pasa esta semana?

Aquí pasamos de la mente... al cuerpo.

Porque no basta con saber lo que quieres.

Tu cuerpo necesita sentirse seguro viviendo esa nueva vida.

Comienzas a enseñarle a tu sistema nervioso nuevas emociones: calma, gratitud, alegría.
Y eso... cambia todo.

Resultados

- Te levantas con más ligereza, como si por fin **te hubieras quitado la mochila de años de exigencia**.
 - Empiezas a sentir **calma en el cuerpo**, no solo en la cabeza.
 - Tu cuerpo deja de estar en alerta: **respiras diferente, tu estómago se relaja, tu energía es otra...** la ansiedad disminuye drásticamente.
 - Visualizas tu nueva realidad y **tu cuerpo empieza a creer que sí es posible**.
 - **Sientes alegría** sin motivo aparente y sin pedir permiso.
 - **Diseñas tu Vision Board** no como un juego... sino como una guía poderosa que al verla, te recuerda quién eres y hacia dónde vas.
 - Empiezas a vivir desde la coherencia: **lo que piensas, sientes y haces van en la misma dirección**.
-

Semana 5: Edificando tu FAE (acciones reales y red de apoyo)

¿Qué pasa esta semana?

Ahora es momento definir **qué sí vas a hacer**, pero también **qué ya no es opción en tu vida**.

Te comprometes con las pequeñas decisiones que sostienen tu nueva identidad.

Y también **limpias tu entorno** de lo que ya no vibra contigo... **incluyendo personas**.

🌟 Resultados

- Tu agenda ya no está llena de obligaciones: ahora tiene espacio para ti.
 - Sabes **qué hábitos, actividades o relaciones ya no te suman**, y los dejas ir.
 - Empiezas a tener conversaciones que antes evitabas, con valentía y claridad.
 - **Identificas tu Red FAE**: las personas que te sostienen, te entienden y no te juzgan por cambiar.
 - **Sueltas** a quienes solo te anclan al pasado y ya no vibran contigo.
 - Tu entorno se vuelve un espejo **de tu nueva versión**.
 - Sientes que **no estás sobreviviendo... estás creando**.
-

💡 Ahora sigues tú.

Esto no es una promesa vacía.

Es una realidad que hemos visto en cientos de personas como tú.

Personas que estaban cansadas, confundidas, en piloto automático...

Y decidieron algo simple pero poderoso:

Elegirse.

FUNDAMENTALS es para ti si ya no quieres seguir encajando **en una vida apagada y que te asfixia...** y estás listo/a para diseñar la tuya y tomar el timón de tu presente.

Y eso solo te llevará **¡5 semanas!**

No tienes que seguir esperando “el momento perfecto”.

El momento es ahora... y tu lugar ya está listo.

💡 Nos vemos dentro.

LESLIE *Beltrán*