

CALENDARIO DE MICROACCIONES DE IMPACTO

Crear momentum **REAL** a través de pequeñas acciones diarias que consolidan el despertar de su fuerza interna.

Cada día hay una acción poderosa, sencilla y enfocada, diseñada para:

- ✓ Romper el ciclo automático
- ✓ Activar intención
- ✓ Reforzar identidad nueva



Carmen Victoria
P A R D O

¡BIENVENIDO/A AL RETO DE 7 DÍAS PARA DESPERTAR TU FUERZA INTERIOR!



**No necesitas cambiarlo todo
de la noche a la mañana.**



**Solo necesitas
empezar.**

***Este calendario está diseñado para llevarte, paso a paso,
a construir la identidad de quien ya está rediseñando su destino.***

**Haz una microacción por día.
Comprométete. Sorpréndete.**

Carmen/Victoria
P A R D O



CALENDARIO DE MICROACCIONES DE IMPACTO

CarmenVictoria
P A R D O

DÍA 1	RÓMPELO	El primer paso hacia tu nueva vida es romper con lo que ya no te sirve	Identifica 1 hábito, pensamiento o actividad que te sabotea... y elimínalo HOY.	Ejemplo: Dejar de procrastinar redes sociales, cancelar un compromiso que no quieres, cambiar una queja por acción.
DÍA 2	DECLÁRALO	Tus palabras crean tu mundo. Declara lo que quieres vivir	Escribe una afirmación poderosa sobre quién estás eligiendo ser.	Ejemplo: "Hoy soy la arquitecta de mi vida. Elijo fuerza, intención y expansión." (Léela en voz alta mínimo 3 veces.)
DÍA 3	MUÉVELO	Mueve tu cuerpo, mueve tu energía, mueve tu vida	Haz algo físico que simbolice avance.	Ejemplo: Salir a caminar, bailar 5 minutos, mover el cuerpo como acto de decisión. (Movimiento físico = mover energía interna.)
DÍA 4	VISUALÍZALO	Si puedes verlo en tu mente, puedes crearlo en tu realidad	Tómate 5 minutos en silencio. Visualízate como tu versión imparable.	Ejemplo: ¿Cómo actúas? ¿Qué sientes? ¿Qué decides hoy como esa persona? (Ancla la emoción de ese futuro en tu presente.)
DÍA 5	LIBÉRALO	Soltar es crear espacio para lo que realmente mereces	Escribe en un papel algo que ya no quieres cargar (creencia, miedo, excusa).	Ejemplo: Rómpele o quémalo (de forma segura). Este acto físico ancla tu compromiso subconsciente.
DÍA 6	CONÉCTALO	Compartir tu visión fortalece tu compromiso interno	Comparte tu nueva visión o tu microavance con alguien de confianza.	Ejemplo: Puede ser un mensaje, una llamada, un café. Compartir crea ancla social de tu transformación.
DÍA 7	CELÉBRALO	Celebrar tu avance activa la energía de la expansión	Haz una celebración consciente por haber completado los 7 días	Ejemplo: Un baile, una nota de gratitud para ti, regalarte algo simbólico. Reconocer tu avance construye autoconfianza sólida.



¡RECUERDA!

*Hoy iniciaste algo
mucho más grande
que un reto
de 7 días.*

*Iniciaste el proceso
de convertirte en
la persona capaz de
rediseñar su destino.*

*No es un gran cambio
lo que transforma tu vida.
Son las microdecisiones
intencionales repetidas.*

Cada pequeño paso importa. Cada acción cuenta.
Cada decisión construye tu nueva historia.
Sigue despertando tu fuerza, cada día un paso más.

¡Sigue avanzando, imparable!

Carmen/Victoria
P A R D O