

7 DÍAS de Microacciones DE PODER

Carmen/Victoria
P A R D O

Tu cerebro aprende con repetición.
Tu cuerpo responde con acción.
Y tu mente cambia cuando
empiezas, no cuando piensas.

Este programa de 7 días combina
microacciones simples con intención,
para entrenar el músculo
más poderoso: tu enfoque.

- ✓ Lo pequeño crea constancia.
- ✓ La constancia crea poder.



¡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 levarte, 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





7 DÍAS de Microacciones DE PODER

Carmen Victoria
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!

CarmenVictoria
P A R D O