

TU MILAGRO ESTA AL OTRO LADO DE LA CONSTANCIA



Ley #4 – Ley de la Constancia

Del impulso a la transformación: aprender a permanecer en aquello que eleva tu vida.

Bienvenida

Bienvenido(a) al modulo #4

ANTES DE COMENZAR Este workbook no está diseñado para que lo leas rápidamente, sino para que lo vivas.

Primero observa el contenido del podcast y la enseñanza del módulo; después utiliza las preguntas para descubrir qué patrones están sosteniendo o frenando tu crecimiento; finalmente elige una acción concreta y sostenida.

Regla de oro: no busques responder “bonito”. Busca responder con honestidad. El valor del ejercicio está en lo que eres capaz de reconocer y transformar.

Me comprometo a responder con honestidad, abrir mi mente, escuchar mi corazón y actuar sobre aquello que descubra en este proceso.

Firma: _____

Fecha: _____

LA LEY EN UNA MIRADA

no cambias tu vida únicamente por lo que deseas. La transformas por aquello que decides repetir de manera consciente.

- La constancia no significa hacer todo perfecto ni avanzar siempre al mismo ritmo. Significa sostener acciones alineadas con tu crecimiento incluso cuando la emoción inicial disminuye. La motivación puede iniciar el movimiento; la disciplina permite continuar; los hábitos convierten la intención en conducta; la constancia hace posible que el crecimiento se acumule con el tiempo.

- Elige las áreas en las que quieres desarrollar mayor constancia:

- | | |
|--|--|
| ☐ Crecimiento personal | ☐ Propósito |
| ☐ Hábitos y disciplina | ☐ Relaciones |
| ☐ Vida espiritual / conexión interior | ☐ Trabajo / liderazgo |
| ☐ Cuidado personal | ☐ Aprendizaje |

- Mi área prioritaria será:

DIAGNÓSTICO DE CONSTANCIA

Califica cada afirmación del 1 al 5: 1 = casi nunca, 5 = casi siempre.

Afirmación	1	2	3	4	5
1 Cumpló lo que me propongo aunque inicialmente pierda motivación.					
2 Termino las tareas pequeñas que comienzo.					
3 Tengo hábitos que apoyan la persona que quiero llegar a ser.					
4 Soy paciente cuando los resultados tardan.					
5 Puedo continuar aun cuando nadie me reconoce.					
6 Aprendo de los días en los que no cumplo mi plan.					
7 Busco oportunidades para mejorar de forma intencional.					
8 Mis acciones diarias están alineadas con mis prioridades.					
9 Evito abandonar un proceso solo porque se vuelve difícil.					
10 Puedo volver a empezar sin castigarme por una caída.					

Total: _____ / 50

- ¿Qué revela este resultado sobre mi relación con la constancia?

[illegible]

EL PODER DE TU “POR QUÉ”

Quando tu razón para crecer es suficientemente significativa, tienes un punto de referencia al que regresar cuando la motivación disminuye.

- Completa sin censura:
- Quiero crecer en esta área porque...

- Si no cambio este patrón, dentro de un año podría...

- Si sostengo este cambio, dentro de un año podría...

EL PODER DE TU “POR QUÉ”

Quando tu razón para crecer es suficientemente significativa, tienes un punto de referencia al que regresar cuando la motivación disminuye.

- Completa sin censura:
- Las personas que amo se beneficiarían de mi crecimiento porque...

- La versión de mí que estoy construyendo necesita que yo...

- Lo que realmente quiero proteger, honrar o crear con este cambio es...

¿META O CRECIMIENTO?

Una meta apunta aun resultado. El crecimiento pone el foco en quién te conviertes durante el proceso. Usa esta página para convertir una meta en una práctica de crecimiento.

Mi Meta	La persona que Ncesito ser

Ahora completa:

- Para acercarme a mi meta, mi acción diaria mínima será...

- Sabré que estoy creciendo cuando empiece a...

- Aunque alcance mi meta, quiero seguir desarrollando...

RETO DE 7 DÍAS: PERMANECER

Durante siete días, practica una acción pequeña y concreta. El objetivo no es impresionar a nadie; es demostrarte que puedes cumplir contigo.

Día	Acción Cumplida	¿Cómo se sintió?	Aprendizaje

Al finalizar los 7 días:

- ¿Qué fue más difícil de sostener?

- ¿Qué descubrí sobre mí?

CONSTANCIA Y CONEXIÓN CON TU PROPÓSITO

La constancia también puede ser una práctica de conexión interior: recordar para qué estás creciendo, qué deseas aportar y qué versión de ti quieres poner al servicio de la vida.

- ¿Qué siento que estoy llamado/a a desarrollar en esta etapa?

- ¿Qué cualidad necesito cultivar para servir mejor a mi propósito?

- Cuando pierda motivación, quiero recordar que...

- Una frase de conexión que quiero repetir durante este proceso:

“Hoy no necesito conquistar toda la montaña. Solo necesito dar el siguiente paso con presencia.”

MI COMPROMISO DE CONSTANCIA

Escribe y lee tu compromiso en voz alta. Hazlo específico, realista y medible. Tu palabra contigo mismo también

- A partir de hoy, me comprometo a:

- Mi acción diaria será:

- La señal que me recordará realizarla será:

Declaración:

“Elijo crecer de manera intencional. No dependeré únicamente de la motivación. Crearé hábitos que estén alineados con mi propósito, honraré mi proceso y volveré a empezar cada vez que sea necesario.”