

CÁPSULA 01

Escucha Antes de Decidir

La sabiduría no llega por tener buenos oídos, sino por tener la mente y el corazón dispuestos a cambiar lo que escuchas.

5 PASOS PRÁCTICOS

- 1 Detente antes de reaccionar**
No todo merece una respuesta inmediata.
- 2 Escucha con atención real**
Oír no es lo mismo que comprender.
- 3 Reconoce qué te conviene**
El buen juicio distingue personas y caminos.
- 4 Corrige el rumbo a tiempo**
No esperes a sufrir las consecuencias.
- 5 Pregúntate antes de actuar**
¿Esto tiene sentido o solo responde a una emoción?

RETO DE 30 DÍAS

Cada noche, antes de dormir, escribe una decisión del día y pregúntate si la tomaste con la cabeza o solo con la emoción del momento.

REFLEXIÓN FINAL

“La diferencia entre una vida llena de tropiezos y una vida bien dirigida está en algo tan sencillo como aprender a escuchar antes de decidir.”