

CÁPSULA 03

Cuida Lo Que Ya Tienes

Mientras perseguimos lo nuevo, muchas veces descuidamos lo verdaderamente valioso: la confianza, la familia, la salud, el propósito.

5 PASOS PRÁCTICOS

- 1 Deja de mirar solo hacia afuera**
La felicidad no siempre está en lo próximo.
- 2 Invierte tiempo en tus relaciones**
La confianza se fortalece con atención y compromiso.
- 3 Cuida tu cuerpo y tu salud**
Antes de que te toque extrañarlos.
- 4 Alimenta tu propósito**
No lo dejes en pausa por lo urgente.
- 5 Cultiva lo que ya te fue confiado**
En vez de buscar constantemente algo diferente.

RETO DE 30 DÍAS

Cada día durante 30 días, dedica 10 minutos a cuidar algo que ya tienes — una relación, tu salud o tu propósito — en lugar de perseguir algo nuevo.

REFLEXIÓN FINAL

“Las mayores riquezas de la vida rara vez se descubren en otro lugar. Se construyen, día tras día, en el lugar donde ya estás.”