

Cuida lo que Entra

Aquello a lo que prestas atención termina moldeando la persona en la que te conviertes.

5 PASOS PRÁCTICOS

- 1 Elige con qué alimentas tu mente**
No solo lo que entretiene; también lo que te hace crecer.
- 2 Vuelve a las buenas ideas**
La transformación llega al repetirlas hasta volverlas forma de vivir.
- 3 Protege tu atención**
Tus pensamientos se vuelven decisiones, hábitos y rumbo de vida.
- 4 Filtra lo que consumes**
¿Te acerca o te aleja de quien quieres ser?
- 5 Nutre tu mente a diario**
Una mente bien alimentada produce una vida más fuerte.

RETO DE 30 DÍAS

Durante 30 días, reemplaza 15 minutos de contenido que solo entretiene por algo que te haga crecer. Anota una idea cada día.

REFLEXIÓN FINAL

"Cuando cambia tu manera de pensar, cambia tu manera de vivir; ahí empieza la transformación."