

LECCIÓN 1: MENTALIDAD

Crece, sé intencional y multiplica

Instrucciones

Este ejercicio se hace en **10–15 minutos**.
No lo pienses demasiado. Escríbelo y **actúa**.

1. DEFINE TU FOCO (UNA SOLA COSA)

Hoy, mi crecimiento intencional debe enfocarse principalmente en:

- ☐ Mi manera de pensar
- ☐ Mi manera de decidir
- ☐ Mi manera de actuar
- ☐ Mi manera de relacionarme
- ☐ Mi manera de liderar / influir

Marca **solo una**.

2. AJUSTE DE MENTALIDAD (CLARO Y DIRECTO)

Completa estas frases:

Pensamiento que necesito dejar:

Pensamiento que elijo adoptar:

(Ejemplo:

Dejo: “Ya llegué hasta aquí”

Adopto: “Lo importante no es llegar, es seguir creciendo”)

3. ACCIÓN INTENCIONAL (HOY, NO MAÑANA)

Responde:

¿Qué acción pequeña pero intencional voy a hacer esta semana para crecer?

Acción concreta:

¿Cuándo la haré?

Día: _____

4. MULTIPLICACIÓN (NO TE QUEDES SOLO EN TI)

Responde brevemente:

¿Cómo puede multiplicarse este crecimiento más allá de mí?

- ☐ Compartiendo lo aprendido
- ☐ Sirviendo a alguien
- ☐ Modelándolo con mi ejemplo
- ☐ Tomando una mejor decisión
- ☐ Cambiando una conversación

5. COMPROMISO FINAL

Escribe y léelo en voz alta:

*Hoy decido no conformarme con haber llegado.
Elijo crecer con intención,
multiplicar lo aprendido
y avanzar hacia el legado que quiero dejar.*

Firma: _____

Fecha: _____

Este no es el final del proceso. Es el **punto de partida de una nueva etapa.**