

# **5 pasos para empezar a transformar tu vida hoy**

**Mini e-book . Futuro en Movimiento**

## Introducción

Este mini e-book te guiará a través de cinco pasos prácticos para comenzar a transformar tu vida. Son acciones simples, pero poderosas, que puedes aplicar desde hoy mismo para ganar claridad, motivación y confianza.

### Paso 1 - Define tu intención

La claridad es poder. Escribe en una frase qué quieres lograr y por qué es importante para ti. Manténlo simple y concreto, como si se lo contaras a un/a amig@.

### Paso 2 - Empieza pequeño

Divide tu objetivo en micro-acciones. Elige un paso que puedas realizar en 5-10 minutos al día. No esperes a tener el plan perfecto: actúa y ajusta en el camino.

### Paso 3 - Crea un hábito de reflexión

Reserva dos minutos cada noche para anotar qué hiciste, cómo te sentiste y cuál es el siguiente paso. Esta revisión mantiene el foco y evita la autoexigencia excesiva.

### Paso 4 - Rodéate de apoyo

Comparte tu meta con alguien de confianza o con tu coach. Pide que te pregunten por tu avance una vez por semana. El apoyo del entorno multiplica la constancia.

### Paso 5 - Celebra lo que sí hiciste

Reconoce cada avance, por pequeño que parezca. Celebrar libera dopamina, refuerza el hábito y vuelve más probable que repitas mañana.

- COACHING -