



BIENVENID@ AL RETO #2

Colapsa una línea de tiempo

Tu libertad te está llamando.

Bienvenido/a al segundo día de este portal. Hoy, vamos a tomar acción.

Este cuaderno ha sido diseñado para que elijas una cosa, una sola, que ya no resuena contigo y la dejes ir.

Es un acto de amor brutal y un paso gigante para reescribir tu guion.

Reto #2: ¡Colapsa una línea de tiempo!

Instrucción: Hay cosas que estás haciendo solo por costumbre o por inercia.

Hoy, vas a elegir UNA de esas cosas y vas a dejar de hacerla. Cancela un plan, di "no" a algo que antes dirías "sí", haz algo que te da miedo.

Frase para recordar:

“No es una interrupción. Es una recalibración.”

Actividad de Acción y Reflexión

Toma unos minutos para responder las siguientes preguntas y luego, ¡hazlo!
No lo pienses mucho. Solo hazlo.

1. La línea de tiempo a colapsar:

¿Cuál es esa única acción o hábito que vas a dejar ir hoy? Sé muy específico.

¿Qué plan vas a cancelar, a qué persona le vas a decir "no", qué creencia vas a desafiar?

Escribe tu acción aquí.

2. Cómo se siente:

Antes de hacer la acción, tómate un momento para sentir la incomodidad o el miedo del personaje.

¿Cómo se siente en tu cuerpo? ¿Qué excusas está poniendo tu mente?

Escribe tus sensaciones aquí.

3. Después de colapsar:

Una vez que hayas tomado la acción, ¿qué notaste que cambió?

¿Cómo se siente el espacio que acabas de abrir? ¿Qué sensación de libertad vino?

Escribe lo que observaste aquí.

La libertad es un acto. Cada día.

El simple hecho de elegir una acción y llevarla a cabo es un acto cuántico. Has reescrito el código de tu realidad.

Ahora, la Matrix ya sabe que no te harás el/la dormida.

Vuelve cuando termines, para el Día 3, donde aprenderás a conversar con la versión más elevada de ti.

