



DÍA 4



EL MÚSCULO DEL SOSTENIMIENTO

¿Cómo mantener el ritmo cuando la motivación o la energía caen?

Hoy dejamos de depender de la motivación (que es un combustible volátil) para instalar un sistema de control automático. En este cuarto día, aprenderás a mantener el vuelo nivelado incluso cuando la energía baje o el clima se ponga difícil.

En esta sesión aprenderás a:

- **Instalar tu Victoria Temprana (AM):** Aplica la ingeniería de Mañanas Milagrosas para configurar tu sistema operativo antes de que el mundo exterior te demande energía.
- **Decidir bajo Presión:** Utiliza las herramientas de Tony Robbins para retomar el control manual de tu destino cuando aparezcan las turbulencias emocionales.
- **Ejecutar tu Auditoría de Progreso:** Diseña un sistema de revisión diaria (feedback loop) para ajustar tu ruta en tiempo real y evitar desviaciones críticas.

Tony Robbins dice en *Controle su Destino* que son tus decisiones, y no tus condiciones, las que determinan tu destino. Para sostener el ritmo, necesitas reprogramar tu respuesta ante la presión

Yureidy



DÍA 4

El Músculo del Sostenimiento

¿Cómo mantener el ritmo cuando la motivación o la energía caen?

EJERCICIO DE IMPLEMENTACIÓN-PARTE 1: «CONFIGURACIÓN DE MI PROTOCOLO S.A.L.V.A.D.O.R.»

Diseña tu sistema de mantenimiento matutino. No necesitas horas; la consistencia en los micro-ajustes es lo que mantiene el avión en el aire. Define qué harás en cada "sensor" y cuánto tiempo le dedicarás. **Comienza con una versión de 10 minutos si es necesario, pero no despegues sin completar tu protocolo.**

Letra	Componente (Sensor)	Mi Acción de Ingeniería (Específica)	Tiempo	[✓]
S	Silencio	Calibración de sensores (Ej: Meditación o respiración).		[]
A	Afirmaciones	Reprogramación de software (Mi declaración de poder).		[]
L	Lectura	Carga de datos de valor (Libro de estrategia/alma).		[]
V	Visualización	Simulación de vuelo (Verme ejecutando mis metas).		[]
A	Anotaciones	Registro de bitácora (Journaling / Agradecimiento).		[]
D	Deporte	Preparación de hardware (Movimiento físico).		[]
O	Objetivos	Marcación de coordenadas (Mis 3 prioridades hoy).		[]
R	Revisión	Check final de sistema (Alineación con el Plan del Alma).		[]
TIEMPO TOTAL DE PRE-VUELO:			_____ min	

Diseña tu propia versión de 6 minutos o 60 minutos.

Elige las 3 letras que más necesites hoy.

Asígnales un tiempo mínimo

(ej: 2 min de Silencio, 2 min de Afirmaciones, 2 min de Deporte).

Tu compromiso: Mañana, tu primer Átomo de Acción es completar este protocolo antes de tocar tu celular. **Recuerda:** quien gana la mañana, gana la soberanía de su destino.



El Músculo del Sostenimiento

¿Cómo mantener el ritmo cuando la motivación o la energía caen?

PROTOCOLO DE EMERGENCIA: CONTROL MANUAL

Úsalo cuando la motivación caiga o la presión suba.

▶ **Señal de Alerta:** (Identifica tu síntoma: bloqueo, ganas de llorar, procrastinación).

Sintoma: _____

⚙️ **Paso 1: Cambio de Fisiología** (Hardware)-Acción física para resetear mi energía:

📍 **Paso 2: Cambio de Foco** (Radar de Posibilidades)-Mi pregunta de poder para buscar soluciones:

(Ej. 'Si esto fuera fácil, ¿cómo lo resolvería?' o '¿Qué es lo que sí puedo controlar en este momento?').

🚀 **Paso 3: Átomo de Rescate** (Tracción)-Tarea de 2 minutos para retomar el mando: (¿Cuál es la micro-tarea de 2 minutos que te devolverá la sensación de control?)

Recuerda: La maestría no es evitar la turbulencia, es saber navegarla sin soltar los controles. Cuando mueves tu foco a las posibilidades, el miedo pierde su presión y tu visión recupera su alcance.

¿Que cambio en mi cuando aplique el protocolo de emergencia?



El Músculo del Sostenimiento

¿Cómo mantener el ritmo cuando la motivación o la energía caen?

BITÁCORA DE CIERRE: AUDITORÍA DIARIA

Realiza este chequeo cada noche antes de apagar tus motores en la noche.

🔄 RECALIBRACIÓN DE RUTA:

- ¿Qué decisión operativa tomé hoy que me acercó a mi meta? (Celebra el átomo que moviste)

Decisión operativa (logro) de hoy:

- ¿Dónde detecté una fuga de energía o turbulencia? (Identifica qué te sacó de curso para estar alerta mañana).

Fuga detectada (obstáculo):

- ¿Cuál es mi ajuste de coordenadas para mañana? (Define tu prioridad #1 antes de dormir).

Ajuste de coordenadas para mañana:

🌟 COMBUSTIBLE DE GRATITUD (Victorias del Sistema):

1

2

3

ESTADO FINAL DEL SISTEMA:

[] Nivelado [] En Ajuste [] Listo para mañana.

Firma: _____

Recuerda: Al firmar, estás asumiendo la responsabilidad total como la operadora de tu destino.