

PEQUEÑOS PASOS GRANDES CAMBIOS

Cómo integrar el ejercicio en tu vida, incluso si
nunca pudiste ser *constante*



By @yoca.mov

INTRODUCCIÓN

Cuando un bebé aprende a caminar, no empieza dando pasos largos ni seguros, a que no? Primero se levanta, se cae, vuelve a intentarlo... Apoya un pie, se asegura, y recién entonces mueve el otro.

Durante un tiempo, cada paso requiere atención, esfuerzo y concentración. Nada es automático. Todo es nuevo.

Pero algo muy interesante ocurre cuando esos pequeños pasos se repiten una y otra vez: el cuerpo aprende, el cerebro se adapta, y caminar deja de ser algo difícil.

Llega un momento en el que caminamos sin pensar, sin esfuerzo, sin cuestionarnos si “podemos” o no.

Al intentar integrar un nuevo hábito, el problema muchas veces es que intentamos empezar “caminando como adultos” o incluso corriendo..

Cuando en realidad estamos aprendiendo a dar los primeros pasos.

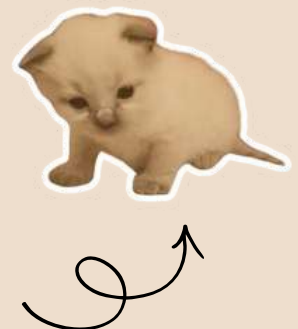
Este PDF no está pensado para que entrenes fuerte, ni para que cambies tu vida de un día para otro. Está pensado para que empieces con pasos tan pequeños que no te supongan una lucha.

*Porque cuando un paso es pequeño, es fácil.
Y cuando algo es fácil se repite y se convierte en hábito.*



No siempre tuve las habilidades que tengo hoy en día para subir a los techos. La clave está en repetir. Hoy controlo los techos de mi barrio y los del barrio de al lado.

Pero no siempre fue así, ese soy yo cuando todavía no podía ni caminar



INDICE

Al tocar cada título, te vas a dirigir a la sección correspondiente. En cada hoja tendrás botones, abajo a la derecha, para volver aquí.

1. ¿Por qué no podés empezar?



El cerebro, los cambios y por qué no es falta de fuerza de voluntad.

2. ¿Por qué nunca logramos ser constantes?



Hábitos, expectativas irreales y el papel engañoso de la motivación.

3. Por qué otros pueden y yo no?



Qué es un hábito?

4. Disciplina dura vs. juego divertido



Cómo la imagen mental del ejercicio puede generar rechazo o facilitar la constancia.

5. La regla de oro: tiene que ser fácil y hacerte sentir fuerte



Elegir el nivel correcto para evitar abandono, frustración y exceso.

6. Tu primera micro-rutina diaria (5 minutos)



El verdadero objetivo: crear el hábito, no entrenar.

7. Cómo asegurarte de hacerlo todos los días



Momento fijo, mínimo no negociable y refuerzo positivo.

8. Cómo aumentar sin perderte en el intento



Progresión lenta, consciente y sin romper la constancia.

9. ¡Vamos a caminar paso a paso!



Resumen práctico con las ideas clave y mini checklist para empezar.

¿Por qué no podés empezar?

El cerebro odia los cambios: autosabotaje y resistencia. No es falta de fuerza ni de voluntad.

El cerebro no quiere cambiar (aunque vos sí)

Antes de hablar de rutinas, ejercicios o disciplina, hay algo importante que tenés que entender: no es que no podés empezar, es que tu cerebro no quiere cambiar.


El cerebro está diseñado para ahorrar energía y mantenerte a salvo. Todo lo que es conocido —aunque no sea ideal— se percibe como seguro.

Y todo lo nuevo, incluso cuando es algo bueno, se percibe como incierto. Para el cerebro, lo desconocido es sinónimo de peligro.

Cualquier cambio —aunque sea positivo— se interpreta como una posible amenaza.

Por eso, cuando pensás en empezar a hacer ejercicio, aparecen pensamientos como:

“Mañana empiezo” “Mejor en otro momento” “Cuando tenga más tiempo”





Ahora estoy muy ocupado...
La quinta siesta del día es de las más saludables.

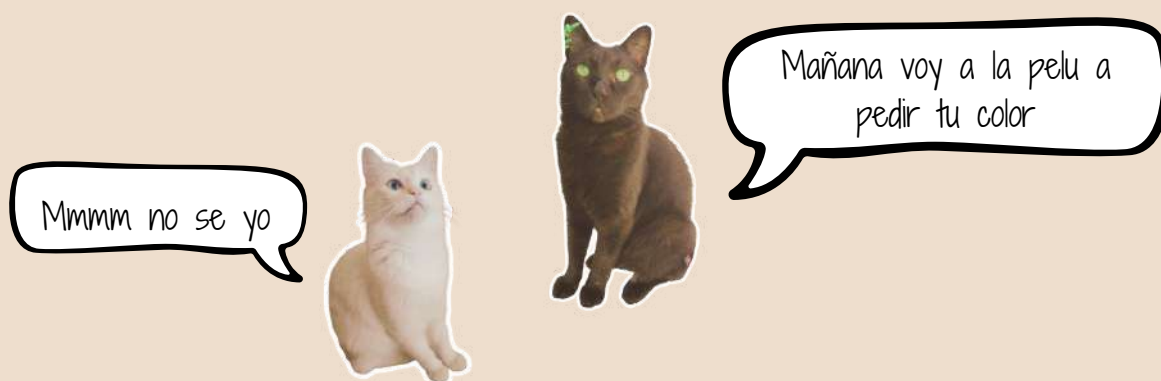
(Click para volver al índice)



Eso no es pereza ni falta de voluntad.
Es autosabotaje automático, una respuesta normal del cerebro ante una situación nueva que interpreta como potencialmente insegura.
Desde su punto de vista, te está protegiendo.

El problema aparece cuando interpretamos esa resistencia como una señal de que “no somos constantes” o “no servimos para esto”.
En realidad, lo único que está pasando es que estás intentando cambiar demasiado, demasiado rápido.

 **Cambio grande = más resistencia** 



Cada vez que intentaste empezar con rutinas largas, exigentes o muy estructuradas, le diste a tu cerebro una razón perfecta para oponerse.

Por eso, el objetivo inicial no es motivarte, ni convencerte, ni exigirte. El objetivo es hacer el cambio tan pequeño que el cerebro no tenga motivos para frenarte.

Cuando el paso es mínimo, el cerebro no activa la alarma.
Y cuando no hay alarma, **podés empezar.**

En la próxima sección vamos a ver por qué, incluso cuando empezamos, muchas veces no logramos sostenerlo en el tiempo.



¿Por qué no logramos ser constantes?

Hábitos, expectativas irreales y el papel engañoso de la motivación.

La motivación no construye hábitos

Muchas personas logran empezar... pero en muchas ocasiones no logran sostenerlo en el tiempo.

Y de nuevo: no es falta de carácter, ni de disciplina, ni de ganas. El problema suele estar en cómo entendemos los hábitos.

Un hábito no se crea por motivación.

La motivación es inestable: sube cuando estamos entusiasmados y desaparece cuando estamos cansados, estresados o con poco tiempo. De hecho, uno de los momentos más peligrosos al crear un nuevo hábito es el inicio.

Porque al principio solemos estar muy motivados, y esa motivación nos lleva a crear planes más grandes de lo que realmente podemos sostener.

En ese momento sentimos que “esta vez sí”, y diseñamos rutinas largas, exigentes o muy ambiciosas.

El problema es que ese plan solo es sostenible mientras dura el entusiasmo inicial. Cuando la motivación baja —y siempre baja— el plan se vuelve demasiado grande.



No porque esté mal hecho, sino porque fue creado para una versión de vos que solo existe esos primeros días.

Entonces no cumplís y aparece la frustración.
Y con la frustración, el abandono total.

Otro problema muy común son las expectativas.

Iniciamos intentando hacer lo que una persona que ya hace ejercicio cumple: rutinas largas, horarios fijos, planes perfectos, resultados.

Esa expectativa genera presión.
Y la presión, igual que vimos antes, genera resistencia.
Intentamos pasar de “no hacer nada” a “hacer todo bien”.

El salto es demasiado grande.
La constancia no aparece cuando hacemos mucho, aparece cuando hacemos algo que podemos repetir incluso cuando no tenemos ganas.

El verdadero error no es abandonar, ocurre antes

El error es haber empezado con algo que no era sostenible para tu vida real.



Si una rutina solo funciona cuando tenés tiempo, energía y motivación, no es una rutina: es una excepción.



3 ¿Por qué otros pueden y yo no?

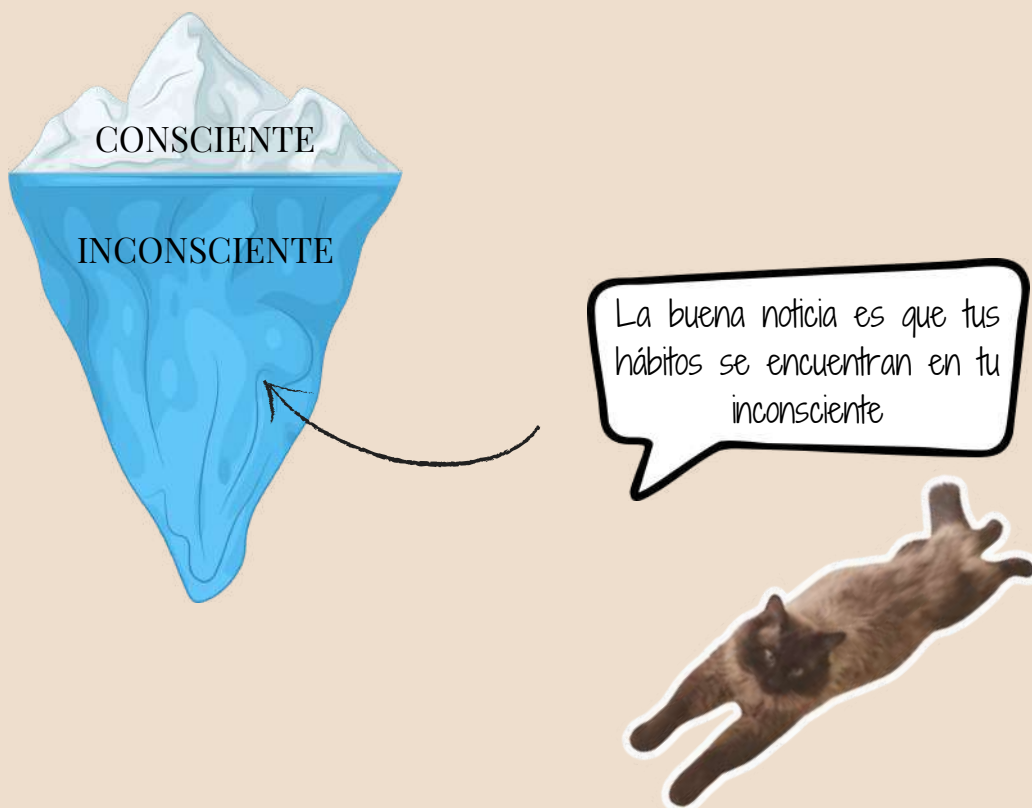
Qué es un hábito?

La facilidad de algunos para cumplir cada día.

Seguramente has visto personas que tienen su rutina de entrenamiento y la hacen cada semana, sin falta, cuando no tienen ganas, cuando están cansados o incluso cuando han tenido un mal día..

Y vos pensarás: ¡que disciplina! Pero no siempre es eso, y para que me entiendas te voy a explicar qué es un hábito.

Habrás visto alguna vez el siguiente iceberg representando nuestro consciente (lo que se ve) y nuestro inconsciente (lo que no se ve)



Y por qué eso es bueno?

Un hábito es una conducta repetida de forma regular y **automática**, que se realiza con poco esfuerzo consciente la cual se interioriza y **se asume como forma de vida**.

Es decir, tus hábitos son esa parte de vos automática, **acciones que haces sin pensarlo**. Cuando tenes un hábito integrado, te cuesta mucho más no cumplirlo, incluso si es hacer ejercicio.

Esas personas que hacen ejercicio de forma habitual, no necesitan motivación o un buen día, simplemente eso es parte de su vida. Es más, en esos días difíciles puede ser cuando más lo necesiten.

Esto es bueno porque significa que vos podés ir integrando poco a poco en tu día a día cualquier actividad y si sabes como hacerlo podés lograr que el camino sea fácil y se sienta como un paseo.

Te puedo asegurar que si hoy decides comenzar a hacer solo 10 sentadillas (por ejemplo) cada día, dentro de algunas semanas hacer 10 sentadillas no te va a suponer ningún esfuerzo.

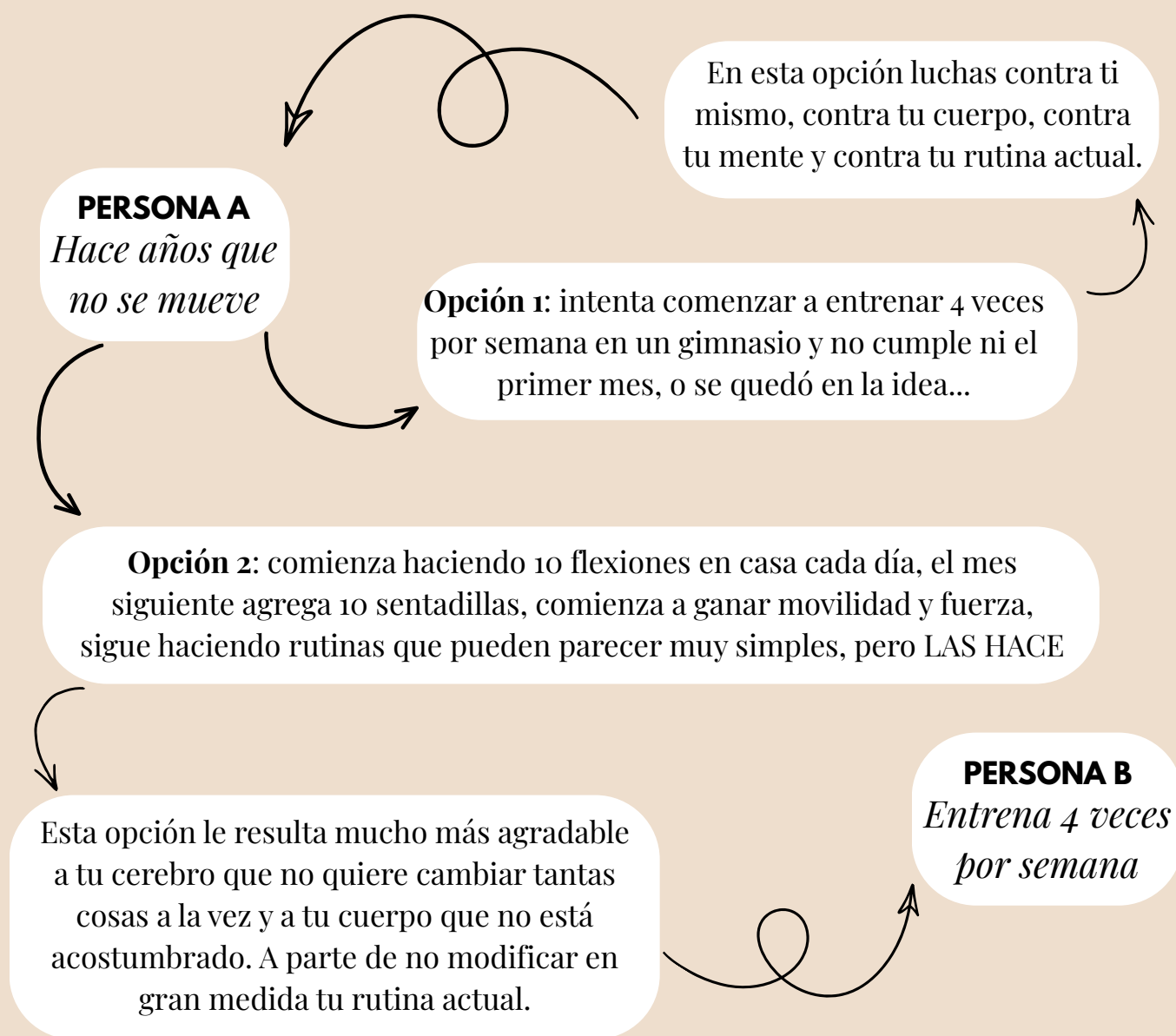
**NO es fácil para los otros,
es automático.**



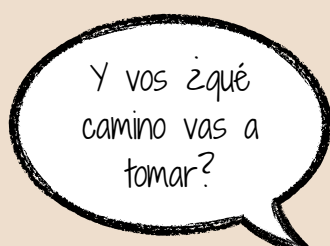
¿Entonces el problema no soy yo??

NO, solo estás atrapado en tu propia cárcel mental





La opción 2 es un camino lento, paso a paso, pero te lleva a tu objetivo casi sin darte cuenta. Integrando poco a poco acciones que se van a ir volviendo automáticas. Cuando un paso se vuelve automático, estás listo para agregar un poco más. Y dentro de unos meses, tendrás una rutina básica que no supondrá un problema realizar.



4 Disciplina dura vs. juego divertido

Por qué el fitness excesivamente estructurado aleja y cómo el disfrute facilita la constancia.

Cuando una persona piensa en “hacer ejercicio”, muchas veces no piensa en moverse solo un poco.

Se imagina una rutina larga... gimnasio, muchas repeticiones, series, cansancio, esfuerzo sostenido.

Ese salto mental —de no hacer nada a hacerlo todo— suele ser suficiente para que aparezca resistencia.

También existen muchas actividades que puedes practicar en tu casa, sin material y sin estresar de más tu cuerpo en la primera etapa.

Lo que tu cuerpo aprendió bajo presión

Pero además, el cerebro no responde solo a lo que imagina hoy, sino también a lo que vivió antes.

Por ejemplo, si en algún momento de la vida, como en la escuela, te hicieron correr veinte vueltas a la cancha (por ejemplo), sin importar como te sentías, si te gustaba correr o si tu cuerpo estaba preparado o no, es muy probable que esa experiencia se haya vivido como una obligación o incluso como un castigo.



En ese tipo de situaciones, el cuerpo no aprende a disfrutar el movimiento. Aprende a soportarlo.

Y lo que se aprende bajo estrés rara vez se recuerda con agrado. Con el tiempo, el cerebro asocia ejercicio con esfuerzo excesivo, incomodidad o presión.

Y aunque hoy la situación sea distinta, esa asociación sigue ahí.

A eso se le suma otro factor importante: el desuso.

Cuando una persona lleva mucho tiempo sin moverse, cualquier forma de movimiento —incluso algo lúdico— puede sentirse difícil.

No porque el movimiento sea malo, sino porque el cuerpo necesita volver a adaptarse paso a paso. Si ese primer paso es más grande de lo que puede sostener, la experiencia se vuelve negativa y el rechazo aparece.

Frente a esto, es importante entender algo:

no es necesario empezar con rutinas largas, ni con series interminables, ni con planes complejos.

Elegí lo que se sienta fácil e incluso lúdico

Al inicio, lo más efectivo es elegir algo muy básico, fácil de ejecutar y sin exigencias externas. Algo que no requiera un gran esfuerzo físico. Se trata de empezar con una versión tan simple que el cuerpo y el cerebro puedan aceptarla.



Algo tan fácil que se sienta así como sentarse a tomar unos matecitos



Imagina estas situaciones:

Me imagino haciendo 5 ejercicios diferentes, 4 series de 12 repeticiones por cada uno.

O bien me imagino haciendo 2 ejercicios básicos: 12 sentadillas + 12 flexiones de pecho.

¿Cómo se siente tu cerebro ante estas 2 situaciones? ¿Cual seria más fácil de llevar a cabo?

Y te propongo una tercera: Me imagino pegando a una pelota contra la pared (con piernas tipo football o con manos tipo volley) durante 10 minutos.

Cual de todas te da más sensación de comodidad?

Esa es la que tenés que elegir.



A mi me gustan las cuerditas, las piolitas y las bridas para hacer cardio.

En la próxima sección vamos a definir la regla que va a guiar todo este proceso: el movimiento tiene que ser fácil y tiene que hacerte sentir fuerte.



5 La regla de oro: tiene que ser fácil y hacerte sentir fuerte

Evitar el exceso, el dolor, las agujetas y la sensación de incapacidad como causa principal del abandono.

A la hora de empezar a moverte, no todos los ejercicios son iguales. El problema no es el ejercicio en sí, sino el nivel en el que lo intentás y la cantidad.

Un ejercicio es demasiado para vos cuando:

sentís que luchás contra tu cuerpo,

perdés el control del movimiento,

terminás exhausto o frustrado,

no tenes estabilidad,

o sentís que “no podés”.



En cambio, un ejercicio está bien elegido cuando:

podés ejecutarlo con control,

te sentís estable y seguro,

terminás la serie con energía,

sentís que podrías hacer un poco más.



¿Cómo saber si un ejercicio está bien elegido?

Ese es el punto clave:

el ejercicio correcto es el que te hace sentir fuerte, no el que te deja destruido. Podés ejecutarlo con control.

Al inicio, no buscamos cansancio ni superación.
Buscamos **confianza corporal**.

Por eso, el mismo ejercicio puede ser una mala o una buena elección según cómo lo adaptes a tu nivel actual.

No hay ejercicios “buenos” o “malos”.
Hay niveles adecuados y niveles excesivos.

Elegir bien el nivel es muy importante para iniciar.

👉 Cada ejercicio tiene diferentes niveles, elige el que te haga sentir fuerte, con la sensación de sostener y crecer, NO de “colgar” sobre tu cuerpo.



Me sostengo con mi fuerza



Me cuelgo de mi cuerpo



Si eso pasa, adapto el ejercicio tanto como sea necesario para poder ejecutarlo correctamente.

En la próxima sección vamos a llevar esta idea a la práctica y crear tu primera micro-rutina diaria.



Tu primera micro-rutina diaria (5 minutos)

1-2 ejercicios simples.

El objetivo real es acostumbrar al cerebro al movimiento y crear el hábito, no “entrenar”.

Ahora ya sabés algo importante:

sabés cómo funciona tu cerebro frente al cambio, sabés de dónde pueden venir tus resistencias y sabés que no se trata de falta de voluntad.

Con toda esta información, tenés muchas más herramientas que antes para empezar de otra manera.

No subestimes lo mínimo: es el inicio del cambio

La recomendación ahora es simple:

empezar con una rutina que no dure más de 5 minutos.

Y es importante aclarar algo desde el principio:
esta mini rutina no es para entrenar.

No es para ponerte en forma.

Su único objetivo es empezar a integrar el movimiento en tu vida sin que el cerebro lo viva como algo negativo.

Es un viaje de ida...



Es normal que al leer “5 minutos” aparezcan pensamientos como:

“eso es muy poco”, “5 min es lo mismo que nada”,
“así no voy a lograr nada”.

Esa reacción es parte del proceso, sobre todo en un mundo que premia el sobre esfuerzo, el “alto rendimiento” y tiene una gran comunidad: “no pain no gain”.

Aunque te parezca poco, aunque te parezca insignificante,
hacer algo mínimo siempre es mejor que no hacer nada.

Y, sobre todo, es mucho mejor que volver a abandonar.

Lo que estamos buscando acá no es un cambio físico. Estamos buscando crear nuevas asociaciones:

que el movimiento deje de sentirse como una amenaza,
que el cuerpo empiece a reconocerlo como algo posible,
y que el cerebro empiece a aceptarlo como parte de tu día.

Cada vez que cumplís con esos 5 minutos, aunque sean muy simples,
estás reforzando una nueva conexión:

“esto lo puedo hacer”.

Y esta etapa no es eterna, es solo el primer paso que vas a dar.



Cuando aprendí a saltar mi primer escalón,
parecía algo pequeño... Pero eso me permitió
poder entrar a la casa cuando quisiera!!!



Aclaración importante:

Cada experiencia es diferente. No es lo mismo una persona que llevan algunos meses sin hacer ejercicio, que una que lleva solo uno o dos años, que una que lleva 5, 10 o 15 años.

Mientras más tiempo lleves sin moverte, más simple y corta debe ser tu rutina inicial.

Si crees que podés comenzar con un poco más, está bien, podés pobrar.

Pero comenzar con tan solo 1 serie de 10 repeticiones de cualquier ejercicio que te guste, está perfecto.



Si sentís que es demasiado fácil hacerlo todos los días durante una semana.

Sin cambiarlo.
Sin agregar más.
Sin exigir más.

Total, es muy fácil no!?



En la próxima sección vamos a ver cómo asegurarte de que esos 5 minutos sucedan todos los días.



Cómo asegurarte de hacerlo todos los días

Momentos fijos, mínimos no negociables y refuerzo positivo.

Tres pilares para sostener el hábito

Para que un hábito se sostenga, no necesita motivación.
Necesita simplicidad.

1. Elegí un momento fijo

Cuanto menos tengas que pensar, mejor.

Elegí un momento del día que se repita siempre y dejalo definido de antemano.

Puede ser al levantarte, antes de ducharte, al llegar a casa o en cualquier momento que sabés que estás disponible.

No hay un momento ideal. El mejor momento es el que no requiere decidir ni planificar. Cuando el momento es fijo, el cerebro deja de preguntarse cuando hacerlo.

Y eso hace que todo sea mucho más fácil.



Cada día a las 9:00, a las 10:30, a las 12:45, a las 14:15, a las 16:30, a las 18:00, a las 20:15 y a las 22:45 tengo siesta fija y no me pierdo ni una.



2. Tu mínimo no negociable

El mínimo no negociable es la base del hábito.

Ese mínimo es tu rutina inicial:
algo tan simple que puedas hacerlo incluso en los días en los que no tenés ganas, no tenés energía o no estás motivado.

Este mínimo no desaparece cuando avances. Al repetir tu mínimo durante algunas semanas, vas a comenzar a automatizarlo cada vez más hasta llegar a un punto donde no te cuesta hacerlo. Cuando el mínimo se vuelve automático, lo aumentás y siempre va a ser tu respaldo.

Lo que evita que el hábito se rompa.
Por eso tiene que ser fácil de verdad.

Algo que puedas cumplir incluso en tus peores días: creo que he sido un poco repetitiva con esto, pero es una parte clave del proceso y donde la mayoría suele fallar, porque eligen acciones que son muy grandes.

Cumplir con tu mínimo, por muy mínimo que lo sientas, cuenta.
Y cuenta mucho.

3. Refuerzo positivo (unos segundos conscientes)

Cada vez que cumplas con tu rutina, tomá unos segundos para reconocerlo.

No para evaluarlo.

No para juzgarlo.

Solo para registrarlo y **reforzarlo.**

Decite cosas bonitas!



Podés decirte mentalmente algo como:

“Hoy cumplí conmigo.”

“Estoy construyendo algo paso a paso.”

“Pequeños pasos, grandes cambios.”

“Esto es una prueba de que puedo ser constante.”

No hace falta usar estas frases exactas.

La idea es que encuentres una que te genere una sensación de logro y reconocimiento.

Este gesto es clave.

El cerebro aprende por repetición y asociación.

Y cuando una acción se asocia a una sensación positiva, aumenta la probabilidad de que quiera repetirla.

Mini guía para los días reales

Porque no todos los días son ideales.

Si no tenés ganas » recordá que tu mínimo está diseñado para estos días.

Si estás cansado » bajá el ritmo, no el compromiso.

Si no tenés tiempo » recordá que son solo unos minutos.

Si sentís que “no cuenta” » cumplir el mínimo siempre cuenta.

El objetivo no es hacer más. El objetivo es no romper la cadena.

Momento fijo.

Mínimo no negociable.

Refuerzo positivo.

Con eso, el hábito empieza a sostenerse solo.

¡vos podés!



¿Cómo aumentar? sin perderte en el intento

Progresión lenta, consciente y sin plazos obligatorios.

No avances por entusiasmo: esperá a que sea automático

En esta etapa es importante recordar algo clave:

aumentar no es el objetivo principal.

El objetivo sigue siendo construir y sostener el hábito.

Muchas veces, después de cumplir algunos días seguidos, aparece una sensación de entusiasmo.

Te sentís bien, más capaz, más motivado. Y ahí surge la tentación de hacer mucho más. Este es un punto delicado.

Porque esa motivación inicial es real, pero también es temporal.

Por eso, aunque te sientas con ganas, el criterio no cambia:

solo aumentás cuando lo actual se siente fácil, estable y automático.



NO seas víctima de la motivación.



Como aumentar sin generar resistencia

Cuando llegue el momento de aumentar, la clave es no cambiar demasiadas cosas a la vez.

Puedes ir aumentando de 2 formas:

1 x flexiones x 10	2 x flexiones x 10	3 x flexiones x 10
--------------------	--------------------	--------------------



Aumentando las series del mismo ejercicio

1 x flexiones x 10	1 x flexiones x 10 1 x sentadillas x 10	1 x flexiones x 10 1 x sentadillas x 10 1 x plancha 20 seg
--------------------	--	--



Agregando ejercicios nuevos

El promedio de cualquier rutina de entrenamiento, es realizar unos 4 o 5 ejercicios diferentes, repitiendo 3 o 4 series.

Una sola cosa a la vez

Cada aumento debe ser pequeño. Un solo cambio. Más repeticiones, una serie más o un solo ejercicio nuevo.

Nada más.

Ojo, acá es donde muchos fallan.. No agregues de más.



Después de aumentar, observá lo más importante:

¿seguís cumpliendo todos los días?
¿empezás a negociar?
¿aparece más seguido el “no tengo ganas”?

Si eso pasa, no es un fracaso.
Es una señal clara de que el aumento fue demasiado.

El mínimo no negociable que crece con vos:

Cuando empezás a aumentar el mínimo no negociable tenés que estar muy atento:

Los primero días del cambio evaluá si realmente te resulta fácil la nueva rutina. Si no es así lo volvés a ajustar.

Ese mínimo es lo que evita el todo o nada.

Es lo que mantiene vivo el hábito incluso cuando la motivación baja, cuando estás cansado o cuando el día no salió como esperabas.

No avances porque hoy te sentís motivado. Avanzá cuando lo actual ya no te cuesta. O podés terminar atrapado en el sofá.



Si alguna vez sentís que estás retrocediendo por hacer solo el mínimo, recordá que en realidad estas protegiendo el hábito. **El mínimo es éxito!**



Y RECUERDA: primero hábito, después entrenamiento

Todo lo que trabajamos hasta acá pertenece a una primera etapa:

la etapa de crear el hábito y reprogramar la relación con el movimiento. En esta fase, el objetivo no es entrenar fuerte, ni hacer rutinas completas.

El objetivo es que el movimiento deje de generar resistencia y se vuelva algo natural en tu día a día.

Cuando lograrás moverte entre 20 y 30 minutos sin negociar, sin forzarte y sin sentir rechazo, algo importante cambia:
el ejercicio ya está integrado.

Recién en ese punto tiene sentido empezar a pensar en una rutina de ejercicio más completa.

El verdadero cambio ocurre cuando pensás en el largo plazo. Tené en cuenta que podés estar en la primera etapa durante 6 meses o más.

Y en esa segunda etapa, el proceso es distinto: ya no es necesario entrenar todos los días, el cuerpo necesita descanso, una rutina más larga suele hacerse 3 o 4 veces por semana.

Incluso ahí, el mínimo no negociable sigue existiendo como respaldo:

en los días sin energía o sin tiempo, hacer tu mínimo protege el hábito.

Esta primera etapa no es un reemplazo del entrenamiento. Es la preparación que la mayoría se salta... y en muchas ocasiones es por eso que abandona.



Dos etapas, dos objetivos distintos





RESUMEN PRÁCTICO

¡Vamos a caminar paso a paso!

Lo más importante para recordar

- ❗ El cerebro no odia el ejercicio, odia los cambios grandes. Por eso, cuanto más pequeño es el paso, menos resistencia aparece.
- ❗ La constancia no depende de la motivación. Depende de elegir algo que puedas repetir incluso cuando no tenés ganas.
- ❗ El movimiento no tiene una sola forma correcta. Empezar con algo simple, accesible o incluso lúdico es mucho más efectivo que forzarte a una rutina compleja.
- ❗ El ejercicio tiene que ser fácil y hacerte sentir fuerte. Si te deja frustrado o agotado, el nivel es demasiado para este momento.
- ❗ El objetivo inicial no es entrenar, es crear el hábito. El cambio físico viene después, como consecuencia.
- ❗ El mínimo no negociable es la base de todo. Hacer poco pero sostenerlo vale mucho más que hacer mucho y abandonar.
- ❗ Aumentar no es avanzar si pone en riesgo la constancia. El progreso real es el que se mantiene en el tiempo.



Mini checklist para no olvidar

- ✓ Elegí un momento fijo del día
Uno que se repita siempre y no requiera planificación.
- ✓ Definí una rutina básica muy simple.
Pocos ejercicios o movimientos, fáciles de ejecutar.
- ✓ Asegurate de que esa rutina pueda ser tu mínimo no negociable
Algo que puedas cumplir incluso en los días sin ganas o sin energía.
- ✓ Cerrá cada rutina con un gesto de reconocimiento personal
Agradecerte y registrar el esfuerzo es parte del hábito.

No necesitás cambiar tu vida para empezar a moverte.
Necesitás empezar tan pequeño que tu cerebro no tenga razones para resistirse.



Y para cerrar, te cuento una experiencia personal

A mí me gusta practicar paddle surf. Normalmente, dos o tres veces por semana vamos al mar con mi hermano y nuestras tablas. Y en algunas ocasiones hacemos travesías más largas para explorar cuevas. Eso último, en especial, me motiva muchísimo y lo disfruto un montón.

Esta actividad me da varias cosas al mismo tiempo: me da movimiento, me conecta con la naturaleza y me permite compartir tiempo con alguien cuya compañía disfruto mucho.

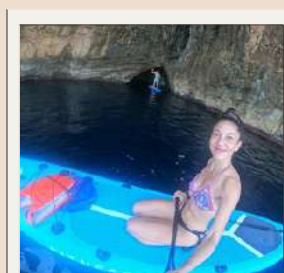
Todo eso junto hace que la experiencia se sienta muy viva y realmente placentera.

Son días en los que me muevo durante muchas horas, a veces tres o cuatro, remando en el mar, a veces con el mar agitado. Y lo curioso es que muchas veces ni siquiera soy consciente del esfuerzo físico que estoy haciendo.

No lo vivo como una obligación, ni como un entrenamiento. Sin embargo, es mucho movimiento y mucho trabajo corporal. Y aún así no es una actividad que me genere resistencia.

Al contrario: busco el tiempo para hacerla. Espero esos días. Y me da igual tener que cargar mi tabla mientras subimos una montaña, porque sí, a veces nos toca dejar el auto lejos. Y aunque termine cansada, me voy con una sensación de plenitud difícil de explicar.

Quería compartirte esto simplemente para que veas que a veces el movimiento no aparece ni desde la exigencia ni desde la disciplina, sino desde algo que disfrutamos tanto que casi no lo pensamos.



¿Qué hacer ahora?

Andá a ver el desafío de 7 días
Definí tu plan personal siguiendo las indicaciones
Empezá hoy si aplica, sino, como mucho mañana!

Tu feedback me ayuda a mejorar este producto en sus próximas versiones! podés escribirme a **info@yoca.mov**

Con la colaboración especial de:

Angela la señora
de la casa

Nina alias
Romina Bonicheli

Ceci la guardiana
de la casa



Motas, especialista
en dar pena

Pedro el jefe del
Comercio y del
Unimev

Mishi alias
El sabio Musha

Pipo conocido
como Pipistrela

Esperamos que toda esta información te sirva para poder integrar el movimiento como hábito en tu vida.

By @yoca.mov



PEQUEÑOS PASOS GRANDES CAMBIOS

No siempre fui el jefe de mi calle.

Tuve que repetir incontables saltos y maniobras.

Primero practiqué saltando escaloncitos, después a la silla, a la mesa, a la medianera y finalmente conquisté los techos.

Poco a poco fui ganando seguridad en las alturas y aumentando mi territorio.

Recordá siempre: muchas veces, menos es más!



© 2026 Carina Di Carlantonio.

Todos los derechos reservados.

Este archivo y su contenido es para uso personal. No puede ser revendido, copiado ni distribuido sin permiso del autor.