

Mis 7 Porqués

Un ejercicio para descubrir la razón que realmente sostiene el cambio que quieres construir.

No busques la respuesta perfecta.

Escribe lo primero que sea verdadero para ti. Cada “por qué” debe partir de tu respuesta anterior. La intención es ir más profundo que el objetivo visible y encontrar lo que de verdad importa.

Tu objetivo inicial

¿Qué quieres lograr durante estos próximos 90 días?

“Cuando la motivación cambie, vuelve a tu porqué.”

Ve más profundo.

Empieza con tu objetivo. Después de cada respuesta pregúntate nuevamente: **¿por qué esto es importante para mí?** No necesitas escribir mucho; necesitas escribir con verdad.

EJEMPLO · ¿CÓMO FUNCIONA?

Objetivo: Quiero aprender a cocinar mejor.

1. ¿Por qué?

Porque quiero preparar más comidas en casa.

2. ¿Por qué eso es importante para mí?

Porque quiero depender menos de pedir comida.

3. ¿Y por qué eso me importa?

Porque quiero sentir que tengo más control sobre cómo organizo mis días.

¿Lo ves? Empezamos con “quiero aprender a cocinar”, pero con solo tres preguntas ya comenzamos a descubrir que detrás de ese objetivo puede haber algo más profundo.

No intentes llegar a una respuesta específica. Toma cada respuesta y vuelve a preguntarte: **¿por qué esto es importante para mí?**

Tu turno. Veamos a dónde te llevan tus 7 porqués.

01 · ¿Por qué esto es importante para mí?

02 · ¿Por qué esto es importante para mí?

03 · ¿Por qué esto es importante para mí?

04 · ¿Por qué esto es importante para mí?

05 · ¿Por qué esto es importante para mí?

06 · ¿Por qué esto es importante para mí?

07 · ¿Por qué esto es importante para mí?

Lo que realmente importa.

Lee tus siete respuestas. Ahora resume en pocas palabras la razón que quieres recordar cuando aparezcan el cansancio, las dudas o un día imperfecto.

Mi verdadero porqué es...

¿Qué cambiaría en mi vida si cumplo este compromiso conmigo?

¿Qué estoy dispuesta/o a hacer diferente durante estos 90 días?

Carta Compromiso

Esto no es una promesa de perfección. Es una decisión consciente de participar en tu proceso, ser honesta/o contigo y volver a tu objetivo incluso después de un día difícil.

Hoy decido comprometerme conmigo durante los próximos **90 días**.

Me comprometo a participar activamente en mi proceso, a comunicarme con honestidad, a seguir mi estrategia con la mayor constancia posible y a recordar que un día imperfecto no cancela mi progreso.

Entiendo que los resultados no dependen de hacerlo todo perfecto, sino de las decisiones que repito y de mi disposición para aprender, ajustar y continuar.

Me comprometo a respetar mi cuerpo, mi proceso y mis tiempos; a pedir apoyo cuando lo necesite; y a no abandonar todo por una comida, una semana difícil o un resultado que tarde más de lo esperado.

Durante estos 90 días elijo construir hábitos que pueda sostener, no perseguir soluciones extremas.

Y cuando mi motivación cambie, volveré a mi porqué.

Nombre: _____ Fecha: _____

Firma: _____

Guarda este documento. No necesitas enviármelo. Quiero que sea tu recordatorio personal de la decisión que estás tomando hoy.