

Mini-Reto de 7 Días

“7 Días para Volver a lo Esencial”



Día 1 – Tu espacio, tu energía

- ✓ Elige una superficie de tu casa (mesa, cajón, estante) y déjala vacía.
- ✓ Quédate con solo lo que realmente te inspire o uses.

✨ Hoy te das permiso de soltar lo innecesario.

Día 2 – Detox visual digital

✓ Elimina 5 apps, contactos o cuentas que no aportan a tu paz.

✓ Silencia o borra lo que te distrae de ti.

✨ **Menos ruido, más presencia.**

Día 3 – Cero compras por impulso

✓ Hoy no compras nada que no sea estrictamente necesario.

✓ Observa si surge ansiedad.
Respira. Agradece lo que ya tienes.

✨ Hoy eliges desde la conciencia, no desde el vacío.

Día 4 – Vacía tu armario mental

- ✓ Haz una lista de 3 pensamientos que ocupan espacio innecesario.
- ✓ Escríbelos y luego rompe la hoja o bórralos con intención.

✨ **Tu mente también merece orden.**

Día 5 – Tu día ideal en papel

✓ Escribe cómo sería un día ideal con calma, claridad y ligereza.

✓ No te limites por el tiempo o el deber.

✨ **Visualizar es el primer paso para simplificar tu realidad.**

Día 6 – Ritual de silencio

✓ Apaga todo por 10 minutos.
Siéntate contigo.

✓ Solo respira. Siente. Sin
hacer nada.

✨ **A veces, no hacer nada es hacer
mucho.**

Día 7 – Intención final

✓ Escribe una frase que resuma lo que quieres llevarte de este reto.

✓ Ponla en un lugar visible por 7 días más.

✨ **Transformar tu vida empieza con una sola intención clara.**