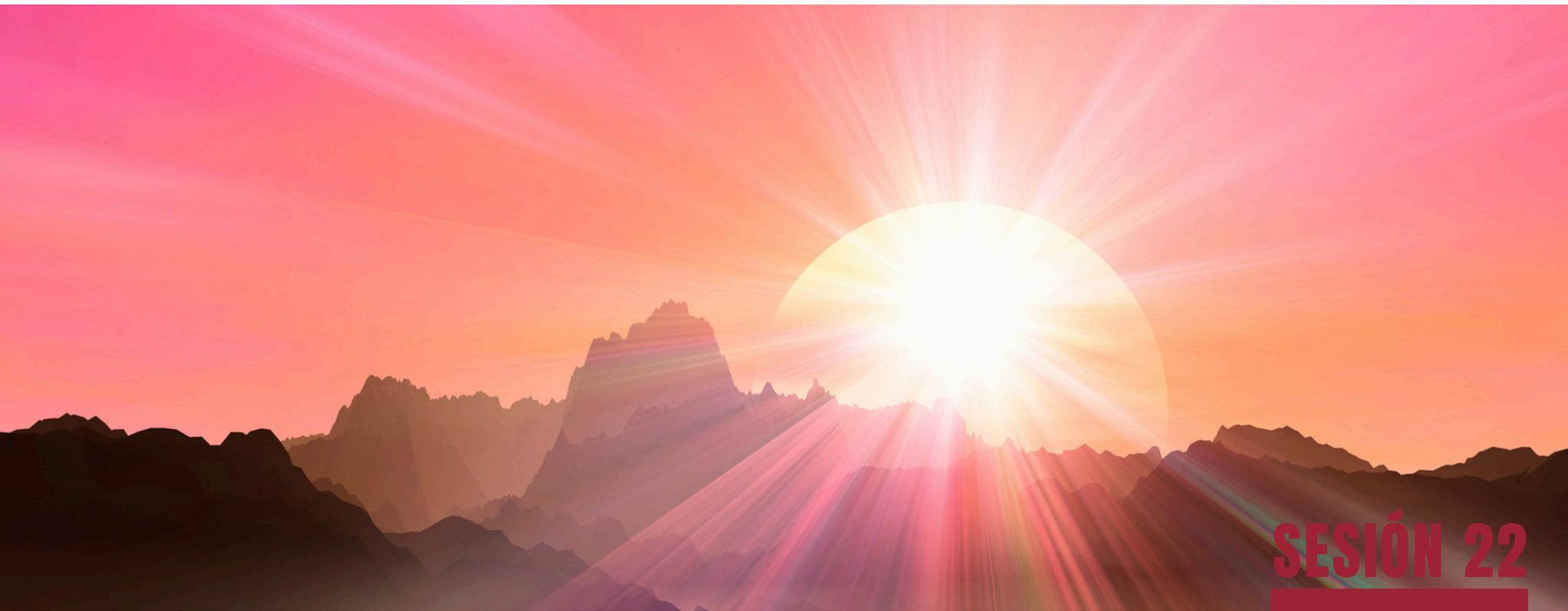


# BIENESTAR con SERENIDAD

El arte de comenzar de nuevo.



**SESIÓN 22**

Guía práctica para mantener la ilusión, el entusiasmo y las ganas.

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE



BIENVENIDO ESTE  
NUEVO AÑO 2025

## Enero tiene algo especial, ¿verdad?

Es como si todo el universo nos regalara una página en blanco. Esa sensación de renovación, de oportunidad, de empezar de cero.

Pero aquí viene una verdad importante: empezar es fácil. El entusiasmo inicial nos llena de energía. Sin embargo, lo que realmente marca la diferencia no es solo empezar, sino mantenerse en el camino.

Pregúntate: ¿Cuántas veces has iniciado algo con emoción y después, con el paso de los días o semanas, lo has dejado?

No estás solo. Es algo que todos vivimos. Y la clave está en entender que el verdadero cambio ocurre gracias a la constancia: esos **pequeños pasos diarios** que, aunque parezcan insignificantes, van construyendo algo grande.

**Ejercicio breve: Escribe tu propósito principal en el siguiente espacio**

**Mi propósito principal es:** \_\_\_\_\_



## Constancia:

### El secreto del progreso.

Divide tus metas en micro-acciones.

Ejemplo: Si tu meta es leer más, empieza con 5 minutos diarios en lugar de 1 hora.

### Cultiva el ánimo y las ganas

Recuerda esto para no perder la motivación:

1. Coloca tu propósito en lugares visibles.
2. Lleva un diario de pequeñas victorias.

Prueba al final del día a responder estas preguntas:

1. ¿Qué hice hoy que me acercó a mi meta?
2. ¿Cómo me sentí después de hacerlo?

*Crea una lista de “premios” para celebrarte cuando alcances pequeñas metas.*



LA CONSTANCIA NO ES PERFECCIÓN, ES EMPEZAR DE NUEVO CADA VEZ QUE HAGA FALTA.

## Desarrolla una mentalidad positiva

Usa afirmaciones como: “Estoy progresando cada día”.  
Rodéate de personas que te inspiren y te apoyen.

## Acepta y aprende de los tropiezos

Clave: La perfección no es necesaria. Si te desvías, regresa al camino sin juzgarte. Cada día es una nueva oportunidad.

## Prácticas que potencian el ánimo

Haz ejercicio: Libera endorfinas y reduce el estrés.

Haz alguna breve meditación o respiración consciente: Ayuda a mantener la calma y la concentración.

Practica la gratitud: Cada noche, escribe 3 cosas por las que estés agradecido.

## Crea un entorno que te apoye

Organiza tu espacio para fomentar el bienestar: limpia, decora con elementos que te inspiren y mantén distracciones al mínimo.



## LA CONSTANCIA ES CLAVE PARA NUESTRO 2025

Quiero que pienses en la constancia como en una planta. No crece de un día para otro, pero si la riegas y la cuidas cada día, poco a poco, se fortalece y florece. Lo mismo ocurre con nuestros propósitos para el 2025.

La constancia no significa ser perfectos, sino ser regulares. Es mejor hacer algo pequeño todos los días que intentar hacerlo todo de golpe y después rendirse. Por ejemplo, si tu propósito es mejorar tu salud, no necesitas empezar corriendo una hora diaria. Puedes empezar con algo tan sencillo como salir a caminar 10 minutos al día.

Dividir nuestras metas en micro-acciones alcanzables hace que el proceso sea menos abrumador y mucho más satisfactorio. Cada pequeño paso cuenta, porque cada paso nos acerca un poco más a la meta.

Divide las metas en pasos pequeños

¿Cómo?: Si el objetivo es grande, como aprender un nuevo idioma, divídelo en tareas diarias manejables, como 10 minutos al día de vocabulario.

**Si alguna vez sientes que pierdes el rumbo, recuerda que cada día es una nueva oportunidad para empezar.**

**Paso a paso, construimos nuestro bienestar con serenidad.**

