

21 DÍAS DE CHILE, TOMATE & CEBOLLA



*Reto de Agradecimiento
3 semanas. 3 ingredientes. Una sola Salsa: la tuya.*

CÓMO USAR ESTE RETO

Veintiún días divididos en tres bloques de siete. La semana del Chile (El fuego que te mueve), la semana del Tomate (La raza que te nutre) y la semana de la Cebolla (Las capas que te hacen llorar y crecer). Al final, mezclas los tres y nace tu propia salsa.

Cada día tiene cuatro partes: por qué importa hoy, un ejercicio en tres pasos que te toma de 10 a 15 minutos, una frase para llevarte el día, y dos extras opcionales —el Desafío Audaz para cuando quieras ir más lejos, y el Sal de tu Zona, un micro-hábito para anclar lo aprendido.

Consigue tu Libreta de la Salsa. Una libreta nada más para esto. Aquí no se trata de hacerlo bonito, se trata de hacerlo verdadero.

Consigue también tu piedra de ancla: una piedra, un llavero, lo que quepa en tu mano. No es magia ni amuleto. Es un recordatorio físico. Cuando en el día te empiece a ganar la queja, apriétala, respira, y acuérdate de lo que sí tienes. Punto.

Y si puedes, hazlo en la madrugada. Antes del teléfono, antes del ruido, antes de que el día te agarre a ti. Esos minutos del amanecer, cuando todavía nadie te pide nada, son los más tuyos del día entero.

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo con intención. Un ejercicio hecho con el corazón vale más que veinte hechos por compromiso.

SEMANA DEL CHILE

El fuego que te mueve

El chile no se anda con rodeos. Te despierta, te pica, te recuerda que estás vivo. Esta semana la gratitud no es para quedarte sentado dándole gracias a la vida con cara de paz. Es para que el agradecimiento te PRENDA: que te mueva el cuerpo, que te saque de la cama, que te recuerde de lo que eres capaz. Gratitud con fuego.

★ ★ ★

DÍA 1 — Un Día Más

► Por qué importa hoy

Hoy despertaste. Suena obvio, ¿verdad? Pero hay quien ayer despertó por última vez y no lo sabía. Tú abriste los ojos y se te regaló algo que no compraste ni te ganaste: otro día completo. Antes de la prisa, antes del teléfono, hoy le ponemos nombre a ese regalo.

► Tu ejercicio de hoy

1. Apenas despiertes —antes de tocar el teléfono— quédate un minuto acostado. Respira hondo tres veces, sin prisa.
2. En tu libreta escribe: «Hoy desperté. ¿Para qué quiero usar este día que se me regaló?» Contéstalo en una línea.
3. Escribe 3 cosas de tu vida HOY que hace un año no tenías o no veías. Sé específico.

► Lleva esto contigo

«Despertar no es un derecho, es un regalo. Y a los regalos se les dan las gracias.»

DESAFÍO AUDAZ: Mañana ponte la alarma 20 minutos antes. Regálate esa madrugada solo para ti.

SAL DE TU ZONA: Hoy, lo primero que hagas al despertar, que no sea el teléfono. Que sea respirar.



DÍA 2 — Esta Máquina Que No Me Cobra Renta

► Por qué importa hoy

Tu corazón latió como cien mil veces hoy y no le pediste permiso a nadie. Tus pulmones jalaron aire mientras dormías. Tu cuerpo lleva años cargándote, sanándote, aguantándote desvelos y corajes, y casi nunca le decimos gracias. Es más: casi siempre lo andamos criticando.

► Tu ejercicio de hoy

1. Pon las dos manos sobre tu pecho. Siente el latido. Quédate 30 segundos ahí, en silencio.
2. Escribe 3 partes de tu cuerpo que hoy hicieron su chamba sin que se lo pidieras.
3. Di en voz alta, aunque te sientas medio raro: «Gracias, cuerpo, por todo lo que haces sin que te lo pida.»

► Lleva esto contigo

«Tu cuerpo escucha cada cosa que te dices. Háblale como a un aliado, no como a un enemigo.»

DESAFÍO AUDAZ: *Hoy no critiques ni una sola parte de tu cuerpo. Si se te sale, corrígete de volada con un agradecimiento.*

SAL DE TU ZONA: *Toma 10 respiraciones profundas. En cada exhalada, di por dentro: «gracias.»*



DÍA 3 — El Picor Que Te Despierta

► Por qué importa hoy

El chile pica, y por eso te despierta. Lo mismo pasa con los problemas: arden, incomodan, pero te espabilan. Esa bronca que traes cargando desde hace meses no llegó a fregarte la vida. Llegó a

enseñarte de qué estás hecho. Hoy le buscamos el picor que despierta, no el que solo arde.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe UN problema que traigas cargando. Uno solo. Sin novela, nada más nómbralo.
2. Búscales 3 cosas que ese problema ya te enseñó o te sacó: una fortaleza, una claridad, una persona que apareció por él.
3. Cierra escribiendo: «Gracias porque esto me está haciendo más fuerte de lo que era.»

► **Lleva esto contigo**

«Hay broncas que llegan a hundirte y broncas que llegan a despertarte. Tú decides cuál es cuál.»
--

DESAFÍO AUDAZ: *Cuéntale tu problema a alguien de confianza, pero cuéntale también las 3 cosas que te está enseñando.*

SAL DE TU ZONA: *Cada vez que hoy te regrese ese problema a la cabeza, di: «gracias por la lección» y respira.*

* * *

DÍA 4 — La Disciplina También Es Amor Propio

► **Por qué importa hoy**

Madrugar cuando nadie te ve. Cumplir lo que te prometiste aunque no traigas ganas. Eso no es castigo: es la forma más honesta de quererte. La disciplina es el amor que te tienes cuando ya se acabó la motivación. Hoy le damos gracias a esa parte de ti que no se raja.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe 3 cosas que HOY hiciste por disciplina, aunque no tuvieras ganas: te paraste, cumpliste, no te rendiste.
2. Por cada una pregúntate: «¿Quién sería yo si me hubiera dejado llevar por la flojera?»

3. Date las gracias a TI: «Gracias, yo, por no rajarte hoy.»

► **Lleva esto contigo**

**«La motivación te prende. La disciplina te sostiene.
Agradece la segunda, que es la que te lleva lejos.»**

DESAFÍO AUDAZ: *Elige UN hábito chiquito y prométete cumplirlo los próximos 7 días sin falta. Anótalo.*

SAL DE TU ZONA: *Hoy haz primero lo que menos ganas tienes de hacer. Quítatelo de encima y agrádecete por ello.*

* * *

DÍA 5 — Estas Piernas Que Me Llevan

► **Por qué importa hoy**

¿Hace cuánto que no le agradeces a tus piernas por llevarte a todos lados? ¿A tus manos por todo lo que agarran, cargan y abrazan? Moverte es un lujo que millones quisieran y no pueden. Hoy lo celebramos de la mejor manera: moviéndonos con gratitud.

► **Tu ejercicio de hoy**

- 1.** Sal a caminar 10 minutos. Sin audífonos, sin teléfono. Solo tú y tus pasos.
- 2.** Mientras caminas, con cada paso piensa una sílaba: «gra-cias, gra-cias», al ritmo de tus pies.
- 3.** Al terminar, escribe en tu libreta cómo se sintió el cuerpo en movimiento.

► **Lleva esto contigo**

**«El cuerpo que se mueve con gratitud no se cansa igual.
Se enciende.»**

DESAFÍO AUDAZ: *Hoy pon una canción que te prenda y baila. Solo, en tu cuarto, sin pena. Que el cuerpo celebre.*

SAL DE TU ZONA: *Sube las escaleras hoy en vez del elevador. Y agradece que puedes hacerlo.*

* * *

DÍA 6 — Mi Trabajo, Mi Maestro

► Por qué importa hoy

No hay trabajo sin lección. Tu chamba no te define, pero sí te revela: tu carácter, tu aguante, tu manera de servir. Aunque hoy no estés en el trabajo de tus sueños, el de hoy es parte del camino al que sí quieres llegar. Hoy le damos gracias a lo que aprendes ganándote la vida.

► Tu ejercicio de hoy

1. Escribe 5 cosas que tu trabajo de hoy te ha enseñado: habilidades, paciencia, gente, lecciones de vida.
2. Por cada una pregúntate: «¿En qué me ha hecho mejor esto, como persona o como profesional?»
3. Antes de tu próxima jornada di: «Hoy voy a dar lo mejor que tengo. Gracias por la oportunidad.»

► Lleva esto contigo

«No hay trabajo chico si lo haces con gratitud grande.»
--

DESAFÍO AUDAZ: *Haz hoy algo en tu trabajo que vaya más allá de lo que te pidieron. Un extra que nadie te exigió.*

SAL DE TU ZONA: *Agradécele hoy, en voz alta y de frente, a alguien con quien trabajas. Un «gracias por lo que haces» sincero.*

* * *

DÍA 7 — Lo Que Diste Esta Semana

► Por qué importa hoy

El chile entrega todo su sabor y no se guarda nada. Esta semana tú también diste: energía, horas, esfuerzo, presencia. A veces andamos

tan ocupados pidiendo que se nos olvida agradecer lo que FUIMOS capaces de dar. Hoy cerramos el fuego honrando lo que entregaste.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe 3 cosas que diste esta semana: a tu familia, a tu trabajo, a ti mismo.
2. Por cada una escribe cómo te sentiste al darla.
3. Cierra con: «Tengo de sobra para dar. Gracias por la capacidad de entregarme.»

► **Lleva esto contigo**

<i>«El que da desde la gratitud nunca se vacía. Se multiplica por dentro.»</i>
--

DESAFÍO AUDAZ: *Da algo hoy sin esperar nada a cambio: tu tiempo, un consejo, una mano. Solo porque puedes.*

SAL DE TU ZONA: *Escribe en tu libreta: «¿A quién le puedo dar un poco de lo mucho que tengo?»*

* * *

SEMANA DEL TOMATE

La raza que te nutre

El tomate es la base de la salsa: lo que une, lo que da cuerpo, lo que nutre. Nadie llegó solo a donde está, por más que nos guste contarnos esa historia. Esta semana le damos las gracias a la gente: a la que te sostiene, a la que te formó, a la que eligió quedarse. Porque la vida sin la raza, por más logros que junte uno, sabe a nada.



DÍA 8 — La Mesa Que Te Nutre

► **Por qué importa hoy**

Un tomate viajó desde la tierra hasta tu boca. Una mano lo sembró, otra lo regó, alguien lo levantó, alguien lo cargó, alguien lo vendió, alguien lo guisó. Cada bocado que te metes es el resultado de docenas de manos que ni conoces. Hoy las honramos.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Antes de tu próxima comida, haz una pausa de 10 segundos en silencio.
2. Piensa en UNA persona cuyo trabajo hizo posible ese plato. Nómbrala por dentro.
3. Di en voz baja: «Gracias a todos los que hicieron posible esto.» Y come el primer bocado despacio, saboreándolo de verdad.

► **Lleva esto contigo**

<i>«Comer agradecido es la oración más cotidiana que existe. No necesita templo.»</i>

DESAFÍO AUDAZ: *Cocina algo hoy con tus propias manos, aunque sea sencillo. Hazlo con cariño, no con prisa.*

SAL DE TU ZONA: *Hoy, antes de cada comida, una pausa de 5 segundos. Nada más para decir «gracias.»*



DÍA 9 — Las Raíces Que No Se Ven

► Por qué importa hoy

Nadie en este mundo se enseñó solo a caminar. Alguien te enseñó a hablar, a creer, a levantarte cuando te caías. Hay personas que son tu suelo firme y a veces ni cuenta nos damos, hasta que faltan. Hoy los nombramos antes de que sea tarde.

► Tu ejercicio de hoy

1. Escribe 3 nombres de personas que han sido raíz en tu vida. No tienen que ser perfectas.
2. Junto a cada nombre, una frase: lo que te dieron o lo que aprendiste de ellos.
3. Elige a UNA y hoy mismo mándale un mensaje, háblale o díselo de frente.

► Lleva esto contigo

<i>«Las raíces no se ven, pero sin ellas ningún árbol se sostiene de pie.»</i>
--

DESAFÍO AUDAZ: Si esa persona ya no está en este mundo, escríbele igual. Las palabras alcanzan a donde sea.

SAL DE TU ZONA: En tu próxima reunión, di en voz alta UNA cosa que agradeces de alguien que esté presente.



DÍA 10 — Tu Tribu

► Por qué importa hoy

La tribu no es la que comparte tu sangre, es la que comparte tu camino. A veces son los mismos, a veces no. Pero hay raza que estuvo ahí cuando andabas hasta abajo, sin pedirte nada a cambio. Esos batos y esas morras valen oro. Hoy se los reconocemos.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Piensa en 3 personas que en algún momento te levantaron, te escucharon o creyeron en ti cuando ni tú creías.
2. Escríbeles un mensaje de tres líneas. No tiene que ser largo, tiene que ser verdadero.
3. Manda al menos UNO hoy. No mañana. Hoy.

► **Lleva esto contigo**

«La gratitud que se queda en tu cabeza vale poco. La que se dice, una para siempre.»

DESAFÍO AUDAZ: *Organiza algo simple con alguien de tu tribu esta semana. Un café, una llamada, lo que sea.*

SAL DE TU ZONA: *Apunta en tu libreta los nombres de esas 3 personas. Esa es tu lista de tesoros que caminan.*



DÍA 11 — La Primera Cocina: La Familia

► **Por qué importa hoy**

La familia es la primera cocina donde te sazaron. No siempre con los mejores ingredientes, no siempre con la mejor mano. Pero ahí aprendiste lo más hondo: el amor, los límites, el perdón, el pertenecer. Hoy, aunque la relación esté complicada, busquemos lo bueno.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Elige a un familiar, el primero que se te venga a la mente, aunque la relación no sea fácil.
2. Escribe 3 cosas genuinas que le agradeces. Búscales hondo si hace falta.
3. Si puedes, díselas en persona o por mensaje. Si la relación está rota, escríbelas solo para ti. También cuenta.

► **Lleva esto contigo**

«La familia no se arregla exigiendo perfección. Se arregla empezando a ver lo bueno.»

DESAFÍO AUDAZ: Toma tú la iniciativa esta semana: una comida, una llamada, un mensaje. No esperes a que el otro empiece.

SAL DE TU ZONA: Háblale hoy a un familiar al que tienes rato sin hablarle. Sin razón. Solo porque sí.

* * *

DÍA 12 — Los Que Tú Elegiste

► **Por qué importa hoy**

A la familia no la escoges. A los amigos sí. Son los testigos de tu historia: saben tus errores, tus risas, tus broncas, tus sueños. Un buen amigo es ese espejo que te recuerda lo bueno que eres cuando a ti ya se te olvidó. Hoy le ponemos palabras a esa suerte.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe el nombre de tu mejor amigo o amiga, el primero que llegó a tu mente.
2. Escribe 5 razones específicas por las que esa persona pesa en tu vida.
3. Mándale hoy un audio o mensaje que empiece con: «Te quiero decir algo que nunca te he dicho...»

► **Lleva esto contigo**

«Un amigo agradecido es un amigo para toda la vida. Díselo antes de que el tiempo te gane.»

DESAFÍO AUDAZ: Organiza algo con ese amigo esta semana, aunque sea una videollamada. Haz tú el primer movimiento.

SAL DE TU ZONA: *En tu próxima plática con un amigo, antes de soltar las quejas, di algo que admiras de él o ella.*

* * *

DÍA 13 — Maestros Disfrazados

► Por qué importa hoy

Los maestros más cabrones de la vida rara vez llegan con título y en un salón. Llegan disfrazados de jefe insoportable, de pareja que te enseñó lo que no querías, de tropezón que te rompió en pedazos. Cada uno traía una lección bajo el brazo. Hoy reconocemos a los que no agradecemos en su momento.

► Tu ejercicio de hoy

1. Escribe 3 personas o situaciones que fueron maestros inesperados en tu vida.
2. Por cada uno: «¿Qué aprendí? ¿En qué soy diferente gracias a eso?»
3. Agradece a cada uno por dentro: «Gracias por llegar. Cumpliste tu misión.»

► Lleva esto contigo

«No todos los maestros vienen a quedarse. Algunos solo vienen a enseñarte y se van.»
--

DESAFÍO AUDAZ: *Si hay un «maestro difícil» en tu vida AHORA mismo, pregúntale en silencio: «¿Qué vienes a enseñarme?»*

SAL DE TU ZONA: *Escribe en tu libreta: «Hoy estoy abierto a aprender de cualquier persona o situación.»*

* * *

DÍA 14 — El Amor Que Ya Tienes

► Por qué importa hoy

El amor no es nada más la pareja o el romance. Es la mamá que madrugó por ti mil veces. El compa que contestó a la una de la mañana. El perro que te espera moviendo la cola. El amor ya está regado por toda tu vida, en formas que a veces ni reconoces. Hoy abrimos los ojos.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe 3 actos de amor que recibiste esta semana. Aunque sean chiquitos.
2. Elige uno y escribe por qué te importó más de lo que demostraste en el momento.
3. Hoy haz tú un acto de amor por alguien. Sin esperar nada. Solo porque puedes.

► **Lleva esto contigo**

<i>«El amor agradecido no se gasta. Mientras más lo reconoces, más aparece.»</i>
--

DESAFÍO AUDAZ: *Da hoy un abrazo largo. De esos de más de cinco segundos, donde de verdad estás presente.*

SAL DE TU ZONA: *Escribe: «¿A quién quiero y no se lo digo lo suficiente?» Y haz algo al respecto hoy.*

* * *

SEMANA DE LA CEBOLLA

Las capas que te hacen llorar y crecer

La cebolla tiene capas. Y a veces, para llegar al centro, hay que llorar tantito. Esta última semana ya no es de gratitud fácil. Es la gratitud honda: la que le da gracias al dolor que te formó, al perdón que te libera, al silencio donde por fin te escuchas. Es la que te cambia de adentro. Aguántate las ganas de saltártela: aquí es donde está lo bueno.

* * *

DÍA 15 — El Espejo Que No Miente

► Por qué importa hoy

El mundo casi siempre te trata como tú te tratas a ti mismo. Si por dentro traes la crítica encendida todo el día, ese es el filtro con el que ves todo lo demás. Agradecerte a TI no es vanidad: es la raíz de todo lo otro. Sin eso, lo demás se cae. Hoy empezamos por casa.

► Tu ejercicio de hoy

1. Párate frente a un espejo. Mírate a los ojos. Di despacio 3 cosas que agradeces de ti. No físicas: de tu manera de ser.
2. Escríbelas en tu libreta. Si sientes resistencia, ahí está justo el trabajo.
3. Léelas otra vez antes de dormir esta noche.

► Lleva esto contigo

«El que no se agradece a sí mismo anda mendigando por fuera lo que no se da por dentro.»
--

DESAFÍO AUDAZ: *Escríbete una carta de una página, como si fueras tu mejor amigo hablándote de tus virtudes.*

SAL DE TU ZONA: *Pon un papelito en el espejo del baño: «¿Qué me estoy diciendo hoy a mí mismo?»*



DÍA 16 — Lo Que Me Hizo Llorar

► Por qué importa hoy

La cebolla te hace llorar, pero sin ella la salsa no sabe. Lo mismo el dolor: nadie lo pide, pero pocas cosas te forman tanto. Esa pérdida, ese tropiezo, esa noche en que creíste que no la librabas... te trajeron exacto hasta aquí. Hoy, sin necesitar que hubiera sido distinto, le damos las gracias.

► Tu ejercicio de hoy

1. Escribe 3 momentos duros de tu pasado que te cambiaron por dentro.
2. Por cada uno: «¿Quién sería yo si eso no hubiera pasado? ¿Qué me dio ese dolor?»
3. Cierra con: «Sin eso, no sería quien soy. Gracias.»

► Lleva esto contigo

«Agradecer el dolor no es aprobarlo. Es reconocer que de ahí saliste más entero.»

DESAFÍO AUDAZ: *Busca una foto tuya de hace 5 o 10 años. Escríbele una carta corta a esa versión tuya que la estaba pasando difícil.*

SAL DE TU ZONA: *Hoy las cicatrices no se esconden. Mira una y dile: «gracias por recordarme que sobreviví.»*



DÍA 17 — Soltar Para No Cargar

► Por qué importa hoy

Cargar un rencor es como tomarte tú el veneno esperando que al otro le haga daño. Ese coraje que traes guardado no está castigando a nadie más que a ti. Perdonar no es decir «estuvo bien lo que me

hicieron». Es soltar el costal para poder caminar más ligero. Hoy bajamos el peso.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe el nombre de alguien —o el tuyo propio— a quien le traes algo guardado.
2. Escribe: «Suelto esto, no porque se lo merezca, sino porque yo merezco caminar sin cargarlo.»
3. Respira hondo y, al exhalar, imagina que sueltas el costal. Repítelo tres veces.

► **Lleva esto contigo**

«El perdón no cambia el pasado. Pero te devuelve el presente, que es lo único que de verdad tienes.»

DESAFÍO AUDAZ: *Si te atreves, da hoy un paso real: un mensaje, una llamada, una conversación pendiente.*

SAL DE TU ZONA: *Escribe en tu libreta lo que sueltas. Luego tacha la hoja. Cierra el cuaderno. Déjalo ir.*

* * *

DÍA 18 — El Regalo Del Ahora

► **Por qué importa hoy**

La preocupación vive allá adelante, en lo que todavía no pasa. El arrepentimiento vive atrás, en lo que ya no puedes cambiar. Pero tú, tu vida de verdad, solo pasa aquí: en este momento que se te está yendo mientras lees esto. Y aquí, ahorita, lo más seguro es que estés bien. Hoy lo notamos.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Haz una pausa completa de 3 minutos. Deja el teléfono. Cierra los ojos. Solo respira.

2. Abre los ojos y mira a tu alrededor. Encuentra 3 cosas de ESTE momento que puedes agradecer.
3. Di: «Aquí, ahorita, en este instante, estoy bien. Gracias.»

► **Lleva esto contigo**

**«Casi todo tu sufrimiento vive en el pasado o en el futuro.
En el ahora, casi siempre, hay paz.»**

DESAFÍO AUDAZ: Durante una hora hoy, usa el teléfono solo si es urgente. Quédate completo en lo que estés haciendo.

SAL DE TU ZONA: Pon una alarma cada 3 horas que diga: «¿Dónde anda tu mente ahorita?» Y regrésala al presente.

★ ★ ★

DÍA 19 — Lo Ordinario Que Es Milagro

► **Por qué importa hoy**

Abres una llave y sale agua limpia. Aprietas un botón y hay luz. Millones de personas en el mundo no tienen ni eso, y para ti es tan normal que ni lo notas. La gratitud no es para los días extraordinarios. Es para descubrir que lo ordinario, visto bien, ya era un milagro.

► **Tu ejercicio de hoy**

1. Escribe 5 cosas que tienes hoy y que para millones serían un lujo o un sueño.
2. Por cada una: «¿Qué sería mi vida sin esto?»
3. Dile hoy a alguien: «Me siento muy afortunado por _____.» Nómbralo específico.

► **Lleva esto contigo**

«Lo extraordinario no es tener más. Es aprender a ver lo que ya tienes.»

DESAFÍO AUDAZ: Toma una foto hoy de algo cotidiano que das por hecho. Míralo como si lo vieras por primera vez.

SAL DE TU ZONA: Hoy, al usar agua, luz o internet, haz una pausa chiquita y di «gracias.»

* * *

DÍA 20 — El Para Qué Te Levantas

► Por qué importa hoy

Hay una diferencia grande entre vivir y nada más respirar. La gente que se levanta con un «para qué» claro aguanta casi cualquier «cómo». Tu propósito no es un puesto ni un título: es la razón por la que vale la pena tu esfuerzo. Hoy le damos gracias por adelantado al camino que estás construyendo. No porque sea magia, sino porque es fe.

► Tu ejercicio de hoy

1. Escribe: «Me levanto cada día por...» y complétalo de corazón, sin frases bonitas de relleno.
2. Escribe una cosa que quieres construir y agradécela como acto de fe: «Confío y agradezco que voy hacia ____.»
3. Define UN paso concreto que puedes dar esta semana hacia eso. Anótalo.

► Lleva esto contigo

«Agradecer lo que viene no es engañarte. Es decidir con qué actitud lo vas a caminar.»
--

DESAFÍO AUDAZ: Da hoy ese primer paso, aunque sea chiquito. La fe sin movimiento se queda en puro deseo.

SAL DE TU ZONA: Escribe tu «para qué» en un papel y ponlo donde lo veas cada mañana al despertar.

* * *

DÍA 21 — Tu Propia Salsa

► Por qué importa hoy

Llegaste al final. Y eso solito ya dice algo de ti: tienes hambre de crecer, tienes con qué comprometerte, tienes aguante. Pero esto no se acaba aquí. El chile, el tomate y la cebolla, por separado, no son nada. Es cuando los mezclas que nace la salsa. Tu salsa. La que nadie más puede hacer, porque está hecha con TUS ingredientes, tu historia, tu sazón. Hoy no cerramos un reto. Hoy empieza tu manera de vivir.

► Tu ejercicio de hoy

1. Relee lo que escribiste estos 21 días. No todo: solo lo que más te movió.
2. Elige EL ejercicio que más te transformó. Ese se vuelve tu práctica de aquí en adelante.
3. Escribe: «¿Quién soy hoy que no era hace 21 días?» Y respóndelo no en logros, sino en quién eres.

► Lleva esto contigo

«La gratitud no cambia lo que tienes. Cambia quién eres al recibirlo. Y eso lo cambia todo.»

* * *

DESAFÍO AUDAZ: *Comparte este reto con alguien que lo necesite. La salsa sabe mejor cuando se comparte en la mesa.*

SAL DE TU ZONA: *Celebra hoy. En serio. Hazte algo para festejar que llegaste hasta aquí. Te lo ganaste.*

La gratitud no es algo que haces de vez en cuando. Es algo en lo que te conviertes.