

CÁPSULA 02 · EL APRENDIZ

Baja el ruido y escucha la sabiduría

La sabiduría no está escondida ni reservada para unos pocos. Está presente todos los días —en las personas, los errores y las experiencias—; solo la escuchan quienes aprenden a bajar el volumen del mundo.

5 PASOS PRÁCTICOS

- 1 Haz una pausa antes de reaccionar**
Respira antes de responder: la mejor respuesta casi nunca es la inmediata.
- 2 Baja el volumen del ruido**
Reserva momentos sin pantallas ni notificaciones para escuchar lo que importa.
- 3 Observa antes de juzgar**
Antes de opinar, mira los hechos y escucha la historia completa.
- 4 Reflexiona antes de decidir**
Pregúntate qué te están enseñando las señales a tu alrededor.
- 5 Escucha con atención cada día**
En las experiencias, las personas y los errores está la sabiduría hablando.

RETO DE 30 DÍAS

Cada día, tómate 10 minutos de silencio —sin pantallas— para reflexionar sobre una experiencia y anotar qué te vino a enseñar.

REFLEXIÓN FINAL

“La sabiduría no grita más fuerte que el ruido del mundo. Siempre está ahí, esperando que bajes el volumen para escucharla.”