
CÁPSULA 05 · EL CONSTRUCTOR

Una buena vida se construye con pequeñas decisiones.

Todos conocemos a alguien que sabe qué hacer para vivir mejor, pero nunca da el paso. La diferencia entre una buena intención y una buena vida está en los hábitos que decides repetir cada día.

5 PASOS PRÁCTICOS

- 1 Cuida tu cuerpo**
Moverte, dormir y comer bien son la base que sostiene todo lo demás.
- 2 Cumple tu palabra**
Haz lo que dices, incluso cuando nadie te está mirando.
- 3 Aprende algo cada día**
El crecimiento no es un evento; es un hábito pequeño y constante.
- 4 Trata bien a las personas**
Tu nombre se construye en cómo tratas a los demás, un trato a la vez.
- 5 Administra tu tiempo con intención**
Decide dónde va tu tiempo y mantente fiel a tus valores.

RETO DE 30 DÍAS

Elige un solo hábito correcto y repítelo cada día durante 30 días. Marca cada día cumplido: la constancia, no la intensidad, es lo que transforma.

REFLEXIÓN FINAL

"Una buena vida no es el resultado de un gran día, sino de miles de pequeñas decisiones correctas tomadas con constancia."