

Caminar Con Fe

*No se trata de cuán rápido puedas avanzar,
sino de cómo eliges enfrentar el dolor y las pruebas.
La fe, la perseverancia y el amor
fueron los elementos que hicieron posible mi camino.*

— Luis Soria

www.luissoria.com

© 2024 Luis Soria · Todos los derechos reservados

CUADERNO DE TRABAJO

PIE PLANO

Transforma tus limitaciones en tu mayor fortaleza

Luis Soria

www.luissoria.com

Cómo Usar Este Cuaderno

Este cuaderno de trabajo es tu compañero personal en el camino hacia un liderazgo más auténtico, resiliente y humano. Está diseñado para acompañar el libro Pie Plano, capítulo por capítulo, pero también puede usarse de manera independiente.

Cada sección incluye reflexiones profundas, ejercicios prácticos, espacio para escribir, y herramientas de seguimiento semanal. No hay respuestas correctas ni incorrectas — solo tu verdad, tu historia, y tu camino de crecimiento.

UNA NOTA DE LUIS

Todos tenemos pie plano en algún aspecto de nuestra vida. Este cuaderno no es para personas perfectas — es para personas valientes que están dispuestas a caminar con honestidad sobre su propio terreno, sin importar cuán irregular sea.

Instrucciones:

1. Completa cada capítulo a tu propio ritmo. No te apresures.
2. Sé radical mente honesto contigo mismo. Nadie más va a leer esto (a menos que tú lo decidas).
3. Vuelve a releer tus respuestas al final de cada mes. El crecimiento se ve mejor en retrospectiva.
4. Comparte tus descubrimientos con tu coach, mentor o grupo de apoyo.

☒ PLAN DE ACCIÓN

- Vuelve a hacer las evaluaciones de la página de 'Mi Punto de Partida'. Compara tus puntuaciones.
- Comparte uno de tus descubrimientos con tu coach o grupo de apoyo.
- Celebra. Has hecho el trabajo. No todos lo hacen.

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 9.3 — El Cierre y la Nueva Partida

Has llegado al final de este cuaderno. Pero en realidad, este es solo el comienzo. Responde estas preguntas finales:

El mayor descubrimiento que hice sobre mí mismo en este proceso fue:

El cambio más importante que quiero sostener a partir de hoy es:

Le voy a pedir ayuda a _____ para mantenerme en este camino porque:

Mi Punto de Partida

Antes de comenzar el viaje, necesitas saber dónde estás parado. Responde las siguientes preguntas con la mayor honestidad posible.

 REFLEXIÓN

¿Cuál es el 'pie plano' más importante que cargas en tu vida hoy — una limitación física, emocional, económica, relacional o de otro tipo?

Escribe aquí tus pensamientos:

 REFLEXIÓN

¿Cómo ha afectado esa limitación tu manera de liderarte a ti mismo y de relacionarte con los demás?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ahora evalúa tu punto de partida en estas áreas clave. Rodea el número que mejor te representa HOY:

Autoconocimiento: ¿Qué tan bien me conozco a mí mismo, mis fortalezas y mis límites?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Resiliencia: ¿Qué tan bien me recupero de los golpes y fracasos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Empatía: ¿Qué tan bien entiendo y me conecto con las luchas de otros?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Fe / Propósito: ¿Qué tan claro tengo el propósito que guía mi camino?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Guardarás estas puntuaciones. Al final del programa, las compararás con tus nuevas respuestas para medir tu crecimiento.

Ahora escribe tu definición actual — la que viene de adentro, no la que la sociedad te impuso:

Para mí, el éxito verdadero significa:

Ejercicio 9.2 — El Legado

 REFLEXIÓN

¿Qué quieres que digan de ti en tu funeral? No las palabras bonitas de protocolo — las que de verdad mostrarían cómo viviste y para qué viviste.

Escribe aquí tus pensamientos:

 REFLEXIÓN

¿Estás viviendo HOY de una manera que construye ese legado? ¿Qué hay entre la persona que eres hoy y la persona cuyo legado describiste?

CAPÍTULO 9

Replantear el Éxito

Una nueva definición para líderes que han sufrido.

 Miqueas 6:8

"¿Qué pide Jehová de ti? Solamente hacer justicia, y amar misericordia, y humillarte ante tu Dios."

La Idea Central

El éxito que el mundo vende — dinero, fama, poder, reconocimiento — a veces llega, a veces no. Pero hay una forma de éxito que siempre está disponible: ser fiel a quien eres, crecer donde estás, y dejar a los demás mejor de lo que los encontraste.

Luis Soria no llegó al Mundial porque era el más talentoso. Llegó porque era el más persistente, el más comprometido con el propósito de representar a su país. Eso es éxito. No el resultado — el compromiso con el camino.

Ejercicio 9.1 — Mi Definición Personal del Éxito

 REFLEXIÓN

¿Cuál era tu definición de éxito hace 10 años? ¿Ha cambiado? ¿Qué experiencias te la cambiaron?

Escribe aquí tus pensamientos:

CAPÍTULO 1

Reconocer tus Limitaciones

El primer paso hacia la libertad es ver con claridad las cadenas que cargas.

 2 Corintios 12:9

"Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad."

La Idea Central

Reconocer una limitación no es rendirse — es el acto más valiente de autoconocimiento. Luis Soria creció escuchando 'no puedes jugar al fútbol, tienes pie plano.' Pero fue precisamente esa limitación la que lo obligó a desarrollar resiliencia, creatividad y empatía — los pilares de su liderazgo.

Los grandes líderes — Franklin D. Roosevelt, Nelson Mandela — no eran líderes a pesar de sus limitaciones. En muchos casos, eran líderes precisamente por ellas.

RECUERDA

Reconocer una debilidad no te hace más pequeño. Te hace más honesto, más conectado, y más capaz de crecer.

Ejercicio 1.1 — El Inventario Honesto

Escribe en la tabla de abajo tus 3 principales limitaciones (puede ser habilidades, miedos, patrones de comportamiento, circunstancias) y lo que cada una te ha enseñado o podría enseñarte:

Mi Limitación	Lo que me ha enseñado / podría enseñarme
Limitación 2:	

--	--

Limitación 3:	

Ejercicio 1.2 — La Voz Interior

REFLEXIÓN

¿Qué te dijeron de niño o de joven sobre tus limitaciones? ¿Quién lo dijo? ¿Cuánto de eso todavía crees?

Escribe aquí tus pensamientos:

REFLEXIÓN

¿Qué le dirías hoy, con la sabiduría que tienes ahora, al Luis Soria de 16 años que cargaba con la muerte de su madre y la promesa de sacar adelante a sus hermanos? ¿Y qué te dirías a ti mismo en el peor momento de tu vida?

Escribe aquí tus pensamientos:

¿Hay alguna parte de tu historia que nunca has compartido porque te da vergüenza o miedo? ¿Qué podría cambiar para alguien si te atrevieras a contarla?

Escribe aquí tus pensamientos:

PLAN DE ACCIÓN

- ▶ Practica tu historia de 2 minutos en voz alta esta semana. Grábate. Escúchate.
- ▶ Comparte UN capítulo difícil de tu historia con alguien que creas que necesita escucharlo.
- ▶ Escribe: ¿Para quién existe mi historia? ¿A quién específicamente puede ayudar?

Capítulo 5 (donde voy — el capítulo que aún se está escribiendo):

Ejercicio 8.2 — Mi Historia en 2 Minutos

Redacta la versión de 2 minutos de tu historia — la que compartirías al presentarte en una conferencia, en una entrevista, o al empezar un curso. Incluye: quién eres, cuál fue tu 'pie plano', qué transformaste, y a dónde vas.

Mi historia en 2 minutos:

REFLEXIÓN

Ejercicio 1.3 – De Limitación a Propósito

Elige la limitación más difícil que identificaste en el Ejercicio 1.1 y completa las siguientes frases:

Mi limitación más difícil es:

Esta limitación me ha costado:

Pero también me ha dado:

Si pudiera transformar esta limitación en una fortaleza, le enseñaría a otros:

☒ PLAN DE ACCIÓN

- ▶ Esta semana, comparte una de tus limitaciones con alguien de confianza.
- ▶ Practica reemplazar 'No puedo porque...' por 'Todavía no puedo, pero estoy aprendiendo...'
- ▶ Anota cada noche 1 cosa que tu limitación te enseñó durante el día.

CAPÍTULO 8

Inspirar a Otros con Tu Historia

El poder del ejemplo vivido.

 Apocalipsis 12:11

"Y ellos le han vencido por... la palabra del testimonio de ellos."

La Idea Central

Tu historia — la real, la imperfecta, la que incluye las caídas — es tu mayor activo como líder. No la versión editada que muestras en LinkedIn. La historia completa, con el pie plano visible.

Los líderes que comparten su vulnerabilidad genuina no debilitan su autoridad — la profundizan. La gente no sigue a personas perfectas. Sigue a personas auténticas que han caminado por el fuego y pueden mostrarles el camino.

Ejercicio 8.1 — Los Capítulos de Mi Historia

Divide tu vida en capítulos importantes. Para cada uno, escribe el título y la lección principal:

Capítulo 1 (infancia / adolescencia):

Capítulo 2 (primeros retos de adulto):

Capítulo 3 (transformación más importante):

Capítulo 4 (donde estoy ahora):

Ejercicio 7.3 — La Carta

Escríbete una carta desde tu 'yo futuro' — el que ya transformó ese dolor en fuerza. ¿Qué te diría? ¿Qué te pediría que hicieras ahora?

Escribe aquí tus pensamientos:

☒ PLAN DE ACCIÓN

- ▶ Si hay un dolor sin procesar, considera hablar con un terapeuta, pastor, o mentor de confianza.
- ▶ Encuentra a alguien que esté en el medio de una situación similar a la que tú ya superaste. Ofrece tu historia.
- ▶ Escribe: '¿Cómo podría usar lo que he sufrido para servir mejor a alguien esta semana?'

CAPÍTULO 2

Adaptabilidad

El camino hacia la resiliencia.

 Romanos 5:3-4

"La tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza."

La Idea Central

La adaptabilidad no es debilidad — es la habilidad más sofisticada que un ser humano puede desarrollar. Quien vive con pie plano aprende desde joven que no puede controlar su condición, pero sí puede controlar cómo responde a ella: qué zapatos usa, qué rutinas adopta, qué actividades adapta.

Los líderes que sobreviven y prosperan no son los más fuertes ni los más inteligentes. Son los más adaptables. Son quienes, cuando el mundo cambia, se preguntan: '¿Cómo puedo ajustarme sin perder quién soy?'

ADAPTARSE NO ES TRAICIONARSE

Adaptarte a las circunstancias no significa abandonar tus valores. Significa encontrar nuevos caminos para honrarlos.

Ejercicio 2.1 — Mi Historia de Adaptación

REFLEXIÓN

Piensa en el momento más difícil de tu vida — una crisis, una pérdida, un fracaso. ¿Cómo tuviste que adaptarte? ¿Qué parte de ti tuvo que cambiar, y qué parte se mantuvo firme?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 2.2 — El Mapa del Cambio

Identifica un cambio importante que estás enfrentando ahora mismo (en tu trabajo, familia, liderazgo, salud):

El cambio que estoy enfrentando:

Lo que NO puedo controlar en este cambio:	Lo que SÍ puedo controlar en este cambio:

¿Cómo puedo adaptarme a lo que no puedo controlar, sin perder mi propósito?

Ejercicio 2.3 — Flexibilidad sin Perder el Norte

Escribe tus 3 valores fundamentales — los que definen quién eres y que NO negocias, sin importar cuánto cambien las circunstancias:

Ejercicio 7.2 — De Herida a Misión

Responde las siguientes preguntas sobre ese dolor:

¿Qué aprendí de esa experiencia que no hubiera aprendido de otra manera?

¿Cómo me cambió — para bien y para mal?

¿Hay alguien que esté viviendo algo similar y a quien podría ayudar con lo que aprendí?

REFLEXIÓN

Luis Soria convirtió su 'pie plano' — literal y metafórico — en el nombre de su libro y el corazón de su misión. ¿Cuál es la herida que podría convertirse en el nombre de tu misión?

Escribe aquí tus pensamientos:

CAPÍTULO 7

Transformar el Dolor en Fuerza

De la debilidad a la fortaleza.

 2 Corintios 1:4

"El cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación."

La Idea Central

Alan Turing fue perseguido y destruido por quien era. Y sin embargo, su trabajo fundó la computación moderna. No pese a su sufrimiento — en parte, a través de él. El dolor que se procesa bien, que se convierte en sabiduría y no en amargura, es el combustible más poderoso del liderazgo.

La pregunta no es si vas a sufrir. La pregunta es: ¿qué harás con ese sufrimiento? ¿Lo enterrarás, lo ignorarás, o lo transformarás en algo que sirva a otros?

Ejercicio 7.1 — El Dolor que Aún Cargo

 REFLEXIÓN

¿Hay un dolor pasado — una pérdida, una traición, un fracaso, una herida — que todavía no has procesado completamente? No tienes que nombrarlo si no quieres. Pero sí necesitas reconocer que existe.

Escribe aquí tus pensamientos:

Valor 1:

Valor 2:

Valor 3:

 REFLEXIÓN

¿Cómo tus decisiones de esta semana reflejan esos valores? ¿Hay alguna donde hayas comprometido tus valores sin darte cuenta?

Escribe aquí tus pensamientos:

 PLAN DE ACCIÓN

- ▶ Practica la frase: 'No me gusta esto, pero ¿qué puedo aprender de ello?'
- ▶ Identifica a alguien en tu equipo o familia que esté luchando con un cambio. Apóyalo activamente esta semana.

► Al final de cada día, escribe: ¿Cómo me adapté hoy? ¿Perdí el norte en algún momento?

¿Qué necesitarías hacer o decir para abrir esa conversación esta semana?

☒ PLAN DE ACCIÓN

- Llama o escribe a alguien de tu red de apoyo solo para agradecerle su presencia en tu vida.
- Identifica una carga que estás llevando solo y pide ayuda concreta a alguien esta semana.
- Sé parte del sistema de apoyo de alguien más — pregunta: '¿En qué te puedo ayudar esta semana?'

Ejercicio 6.2 — El Costo de Ir Solo

REFLEXIÓN

¿Hay una situación actual en tu vida donde estás intentando cargar solo algo que no deberías cargar solo? ¿Qué te impide pedir ayuda — orgullo, vergüenza, miedo, una creencia de que debes poder solo?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 6.3 — Construir el Equipo

¿A quién podrías invitar a ser parte de tu sistema de apoyo que todavía no lo es?

CAPÍTULO 3

Fortalecer el Cuerpo y la Mente

La base de la resiliencia en el liderazgo.

Isaías 40:29-31

"Él da esfuerzo al cansado... los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas."

La Idea Central

No puedes liderar a otros si no te cuidas a ti mismo. El pie plano obliga a su portador a prestar atención constante a su cuerpo: a los zapatos que usa, al terreno que pisa, al dolor que siente. Esta atención no es queja — es sabiduría.

Un líder que descuida su salud física y mental eventualmente colapsa bajo el peso de responsabilidades que podría llevar si estuviera bien cuidado. El autocuidado no es egoísmo. Es la condición necesaria para servir bien a los demás.

Ejercicio 3.1 — Diagnóstico de Energía

Evalúa honestamente tu estado actual en cada dimensión:

Energía física: ¿Cómo cuidas tu cuerpo — descanso, alimentación, movimiento?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Claridad mental: ¿Qué tan enfocado y claro te sientes mentalmente?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Equilibrio emocional: ¿Qué tan estable emocionalmente te sientes en general?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

Vida espiritual / propósito: ¿Qué tan conectado te sientes con algo más grande que tú?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

REFLEXIÓN

¿En cuál de estas cuatro dimensiones necesitas más atención ahora mismo? ¿Qué tan en serio estás tomando esa necesidad?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 3.2 — Mi Rutina de Fortalecimiento

Diseña una rutina diaria realista que fortalezca las áreas más débiles que identificaste. Sé específico:

Al despertar (primeros 30 minutos del día):

Durante el día (pausas de recarga):

Al final del día (rutina de cierre):

CAPÍTULO 6

Crear un Sistema de Apoyo

Nadie llega solo a ningún lugar que valga la pena.

 Eclesiastés 4:9-10

"Mejores son dos que uno... porque si cayeren, el uno levantará a su compañero."

La Idea Central

Luis Soria no sacó adelante a sus hermanos solo. Tuvo a su abuela Bertha, a su padre, y sobre todo, a su fe. Shaquille O'Neal jugó con pie plano en la NBA porque tenía fisioterapeutas, entrenadores, y un equipo que lo sostenía.

El mito del líder solitario es eso: un mito. Los líderes más efectivos son los que saben pedir ayuda, construir redes de apoyo, y crear comunidades donde todos se sostienen mutuamente.

Ejercicio 6.1 — Mi Red de Apoyo Actual

Escribe los nombres de las personas que están en cada categoría de tu vida ahora mismo:

Me desafía y me dice la verdad:	Me apoya emocionalmente:

Me ayuda en lo práctico / profesional:	Comparte mi fe y mis valores:

REFLEXIÓN

¿Hay alguna categoría vacía o débil? ¿Qué tipo de apoyo te está haciendo falta? ¿Por qué crees que no lo tienes todavía?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 5.3 — Una Acción Concreta

Esta semana, ¿a quién voy a incluir activamente que normalmente está al margen?

¿Cómo lo haré específicamente? (No generalidades — una acción concreta con fecha y hora)

☒ PLAN DE ACCIÓN

▶ Invita activamente a la persona más callada de tu equipo a compartir su perspectiva.

▶ Pregunta a alguien de tu equipo: '¿Hay algo que necesitas y que no te he preguntado?'

▶ Reflexiona: ¿Tienes algún prejuicio inconsciente que excluye a ciertos tipos de personas?

Ejercicio 3.3 — Seguimiento de Hábitos (4 semanas)

Elige 5 hábitos de fortalecimiento que practicarás esta semana y marca cada día que los cumples:

SEMANA 1:

Hábito	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Ejercicio físico	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditación / oración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lectura o aprendizaje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Descanso suficiente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Conexión significativa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SEMANA 2 (personaliza tus hábitos según lo aprendido):

Hábito	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☒ PLAN DE ACCIÓN

▶ Elimina esta semana una actividad que drene tu energía sin darte valor.

▶ Agrega una práctica espiritual de 10 minutos diarios (oración, reflexión, gratitud).

▶ Habla con alguien de confianza sobre cómo te estás cuidando — pídele honestidad.

CAPÍTULO 4

La Perseverancia

Como virtud de liderazgo.

 Santiago 1:3-4

"La prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales."

La Idea Central

Perseverar no es gritar más fuerte ni trabajar más horas. Es levantarte una vez más que las veces que has caído, sabiendo por qué lo haces. Luis Soria jugó fútbol con pie plano no porque ignorara el dolor — lo sentía en cada paso. Lo hizo porque el propósito era más grande que el dolor.

La perseverancia que nace del propósito es diferente a la que nace del orgullo. La primera te sostiene; la segunda te destruye. La clave está en saber cuál es tu 'por qué'.

Ejercicio 4.1 — Mi Historial de Perseverancia

Piensa en los momentos donde más has perseverado en tu vida. Escribe los 3 más significativos:

Situación 1 — ¿Qué fue? ¿Cuánto duró? ¿Qué te mantuvo adelante?

Situación 2 — ¿Qué fue? ¿Cuánto duró? ¿Qué te mantuvo adelante?

Situación 3 — ¿Qué fue? ¿Cuánto duró? ¿Qué te mantuvo adelante?

¿Quién en tu equipo o círculo se siente invisible, ignorado, o 'el diferente'? ¿Qué estás haciendo — o dejando de hacer — para cambiar eso?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 5.2 — Mi Propia Historia de Exclusión

 REFLEXIÓN

¿Cuándo te has sentido excluido, ignorado, o juzgado por algo que no podías controlar? ¿Cómo te afectó? ¿Cómo cambió la forma en que ves a otros que viven lo mismo?

Escribe aquí tus pensamientos:

CAPÍTULO 5

Liderazgo Inclusivo

Aprender de las diversidades.

 1 Corintios 12:21-22

"El ojo no puede decir a la mano: No te necesito... antes bien los miembros del cuerpo que parecen más débiles, son los más necesarios."

La Idea Central

Quien ha vivido siendo el diferente, el que 'no puede', el que tiene que esforzarse el doble — ese sabe lo que se siente cuando no eres incluido. Y precisamente por eso, tiene la capacidad de crear espacios donde otros sí lo sean.

El liderazgo inclusivo no es una estrategia de diversidad. Es la consecuencia natural de haber sufrido la exclusión y haber elegido no perpetuarla.

Ejercicio 5.1 — El Mapa de la Inclusión en mi Equipo

Piensa en tu equipo actual (trabajo, familia, comunidad). Evalúa honestamente:

¿Todos tienen voz real en las decisiones importantes?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

¿Celebramos la diferencia o solo la toleramos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

¿Las personas más 'diferentes' se sienten pertenecientes o marginadas?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Para nada 10 = Completamente

 REFLEXIÓN

 REFLEXIÓN

¿Qué patrón ves en esas tres situaciones? ¿Qué es lo que genuinamente te da la fuerza para seguir cuando todo dice que pares?

Escribe aquí tus pensamientos:

Ejercicio 4.2 — La Brújula del Propósito

Completa las siguientes frases con total honestidad:

Persevero porque:

Lo que más me cuesta sostener cuando estoy agotado es:

La persona o personas que más me inspiran a no rendirme son:

Si pudiera hablar con mi yo de dentro de 5 años, ¿qué me diría sobre las batallas que estoy peleando hoy?

Ejercicio 4.3 — El Momento de Quiebre

REFLEXIÓN

¿Cuándo fue la última vez que estuviste a punto de rendirte? ¿Qué pasó? ¿Cómo encontraste la fuerza para seguir — o cómo desearías haberla encontrado?

Escribe aquí tus pensamientos:

PLAN DE ACCIÓN

- ▶ Escribe tu declaración personal de propósito en una tarjeta y ponla donde la veas cada mañana.
- ▶ Identifica a alguien en tu entorno que esté a punto de rendirse. Sé su fuente de aliento esta semana.

▶ Cada noche esta semana, escribe: '¿Qué hice hoy que valió la pena el esfuerzo?'