



Nombre

Whatsapp _____ correo _____

Ejercicios Prácticos Guiados

1. Técnica "Minuto Dorado"

Al terminar, anota: *¿Qué sensación física o mental apareció en tu primer Minuto Dorado?*

2. Técnica "Respiración 4-4-4"

Al terminar, registra: *¿En qué parte de tu cuerpo sentiste la relajación? ¿Notas algún cambio en tu mente?*

3. Técnica "Visualización Cuántica 5-5-5"

Al terminar, escribe: *¿Qué imagen, emoción y sensación física identificaste en tu visualización?*



Bitácora de Foco 21x3

Instrucciones:

1. Elige 3 metas que quieras trabajar durante los próximos 21 días.
2. Cada día, realiza tus 3 técnicas (Minuto Dorado, Respiración 4-4-4, Visualización 5-5-5).
3. Anota tu avance diario y cómo te sentiste en una sola línea.
4. Al final de la semana, escribe un breve resumen de tus avances y sensaciones.

Esta Bitácora es tu mapa para activar tu concentración y empezar a transformar tu energía cada día.

Durante 21 días, elegirás tres metas, escribirás tu “por qué” emocional, y avanzarás con microacciones diarias.

Aquí también registrarás cada práctica y, si aún no estás inscrito, podrás enviar evidencias fácilmente a tu asesor o al WhatsApp general.

¿Cómo llenar tu Bitácora?

1. **Piensa en tres áreas que quieras mejorar o fortalecer.**
No tienen que ser grandes sueños. Elige lo que más te inspire ahora.
 2. **Para cada meta, responde:**
 - ¿Por qué es importante para mí? (Deja que tu emoción hable)
 - ¿Qué microacción diaria haré? (Que sea muy fácil de cumplir)
 3. **Registra tu avance diario** usando la tabla.
 4. **Entrega tus evidencias:**
 - Si aún no tienes acceso a la plataforma, **toma una foto o captura digital de tu Bitácora** (puede ser cada vez que completes un día, una semana o una meta).
 - Envía la imagen al **WhatsApp de la persona que te invitó** o al correo **impulso@centrotenoch.com**
 - Frankia, evaluará tu avance y recibirás un mensaje personalizado por WhatsApp.
 - Copia ese mensaje y pégalo en tu Bitácora, así tendrás una constancia de tu retroalimentación.
-



Ejemplo de metas y microacciones

- **Meta 1:** Mejorar mi energía cada mañana.
 - ¿Por qué?: Quiero sentirme más vital al despertar.
 - Microacción: 1 minuto de respiración consciente al levantarme.
- **Meta 2:** Fortalecer mi autoestima.
 - ¿Por qué?: Para confiar más en mí.
 - Microacción: Escribir una cualidad positiva diaria.
- **Meta 3:** Traer más calma a mi día.
 - ¿Por qué?: Para disfrutar y estresarme menos.
 - Microacción: Minuto Dorado después del trabajo.

1. Mis 3 Metas para 21 días

Meta 1: _____

¿Por qué es importante para mí? _____

Micro-acción diaria: _____

Meta 2: _____

¿Por qué es importante para mí? _____

Micro-acción diaria: _____

Meta 3: _____

¿Por qué es importante para mí? _____

Micro-acción diaria: _____



2. Registro Diario: Marca tu práctica y escribe cómo te sentiste.

Día	Minuto Dorado	Respiración 4-4	Visualización 5-5	¿Cómo me sentí hoy? (1 línea)
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	



3. Resumen Semanal

Semana 1 (días 1-7):

- Lo que logré:
- Lo que sentí:
- ¿Qué podría mejorar?:

Respuesta de Frankia:

Semana 2 (días 8-14):

- Lo que logré:
- Lo que sentí:
- ¿Qué podría mejorar?:

Respuesta de Frankia:



Semana 3 (días 15-21):

- Lo que logré:
- Lo que sentí:
- ¿Qué podría mejorar?:

Respuesta de Frankia:

3. [Mi Intención en 60 segundos](#).

Escribe tus respuestas y resultado:



5. Mini Test de Coherencia.

Escribe tus respuestas y resultados que obtuviste.

6. Cierre y llamada a la acción.

En esta última sesión sentiste que ya conectas tu frecuencia entre cerebro y corazón.

Sigue practicando estas meditaciones.

Te invitamos a inscribirte al taller completo, lo que has aprendido y sentido en estos breves temas es solo un 10%, de todo el panorama.

