



# RECÁRGATE

Reto de los 7 días

## DÍA 6: Conexiones que suman en tu vida



# Las relaciones no solo se construyen con tiempo, sino con la calidad de la presencia que llevamos a ellas.

## Ejercicio del Marco de la Puerta.

Este ejercicio, inspirado en Brendon Burchard, te ayudará a ser más consciente de cómo te presentas en cada **interacción**, asegurándote de que cada encuentro deje una **huella positiva**, en los demás y en ti.

### \* ¿Cómo funciona?

*Cada vez que atraveses una puerta hoy, hazte estas tres preguntas*

**01//** ¿Cómo quiero presentarme en este momento?

**02//** ¿Qué energía quiero aportar a esta conversación o espacio?

**03//** ¿Cómo quiero hacer sentir a esta persona cuando esté conmigo?

\* Hoy, registra cuántas veces fuiste **consciente** de atravesar una puerta y qué **intención** aplicaste en cada caso.

*Ejemplo:*

- **Momento:** Llegando a casa después del trabajo.
- **Intención:** Aparecer con calma y paciencia en vez de con el estrés del día.
- **Resultado:** La conversación con mi familia fue más fluida y relajada.

MOMENTO	LUGAR	INTENCIÓN APLICADA	RESULTADO

Al final del día, responde estas preguntas para hacer seguimiento de tu práctica:

- **¿Cuántas veces fui consciente de atravesar una puerta hoy?**

---

- **¿Cómo me sentí en las interacciones donde apliqué este ejercicio?**

---

---

- **¿Hubo algún momento en el que olvidé aplicarlo?**

---

---

- **Si pudiera mejorar algo mañana, ¿qué sería?**

---

---