

ESTACIÓN 4

Instalar y resistir

Capítulo 4 — El software del éxito y del bienestar

4.1 — Tu primera app (protocolo de instalación)

[1] FORMULA — específica, en presente, anclada a un valor tuyo, verosímil:

[2] ACTÚA — el acto más pequeño de esta semana que le dé cuerpo (tan pequeño que no puedas fallar):

[3] REGISTRA — qué temía que pasara / qué pasó de verdad:

[4] REPITE — el escalón de la semana que viene:

Si el escalón no se sube: no subas la voluntad. Bájalo. Reescríbelo aquí más pequeño →

4.2 — El archivo de «las veces que salió»

La situación que parecía insalvable	Cómo salió realmente (vs. cómo temías)	Qué hice yo que ayudó
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

La situación que parecía insalvable	Cómo salió realmente (vs. cómo temías)	Qué hice yo que ayudó
7.		

Fíjate: ¿cuántas salieron bien sin parecerse a tu plan? Sostén el objetivo, suelta la ruta. Instrucción de uso: ábrelo al principio de la próxima crisis, antes de que el catastrofista monopolice la pantalla.

4.3 — La pregunta del ser

¿Quién eres tú cuando no haces? Sin cargo, sin roles, sin logros.

Tres cualidades tuyas que existirían igual aunque mañana no produjeras nada:

_____ 2. _____ 3. _____

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.