by
@JIM_BALLESTER

BOOST

challenge

porque siempre podemos mejorar

por qué BOOST challenge?

"La calidad de nuestra vida, depende de la calidad de nuestros hábitos"
— Hábitos Atómicos

Este reto busca ser una **guía** para darte ese ***boost* o impulso para** implementar aquellos hábitos que sin duda ayudarán a tu **bienestar actual y salud a largo plazo.**

Es verdad que los hábitos del día a día que nos hacen bien **se ven diferente para tod@s.** Por eso tú tienes el poder de poner los lineamientos que seguirás estos 60 días, buscando que el **cambio sea sostenible PARA TI,** que no se quede en solo un reto, y **contribuya a tu estilo de vida**

ESTE RETO — **ES COMO UNA PROMESA A TU "YO" DEL FUTURO**

by
@JIM_BALLESTER

Lineamientos:

Este es un ejemplo de los lineamientos que puedes establecer para los siguientes 60 días. Lo importante es cubrir la ***salud física,*** *la* ***salud mental y darte espacio para divertirte y ser feliz.***
Los buenos hábitos no deberían ser un impedimento para disfrutar de aquello que te gusta, ***Siempre desde una visión de sumar a tu vida y no de restar.***

-
-
-
-
-
-
-
-

Busca que estos 60 días sean un reto, pero que sea sostenible aplicar en tu vida según tus prioridades y el ritmo que lleves en este momento.

by
@JIM_BALLESTER

BOOST
challenge

list@ para comenzar?

Imprime las siguientes páginas *y pégalas donde las puedas ver*

sirve como un calendario *para medir tu progreso y mantenerte motivad@*

*Utiliza la página de las caritas felices para imprimirla al reverso de los números o irlas pegando encima!

by
@JIM_BALLESTER

1

Aquí comienza el
verdadero cambio

Si quieres **cambiar** tu vida,
enfócate en

2

los *pequeños* hábitos

3

CARE
FOR
YOUR
BODY

¿Qué semilla estás
sembrando para tu futuro?

4

5

JUST START

6

Actúa como la persona
en la que te quieres
convertir

7

"Tomorrow is the direct result of what you choose today"

Tu salud mental y física
te lo agradecerán

8

no pares

DISCIPLINA

9

sobre motivación

10

Este reto es poder mental

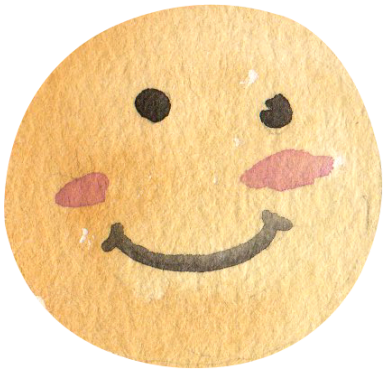
Tómate tu tiempo

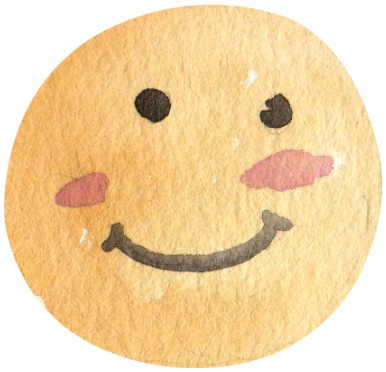
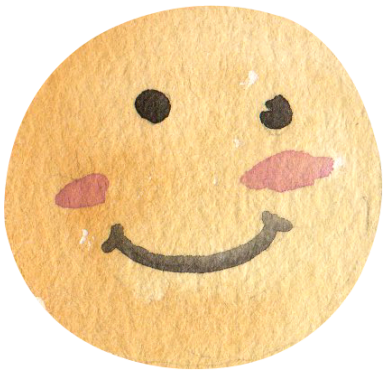
11

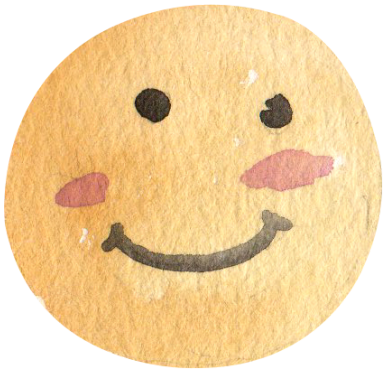
pero hazlo

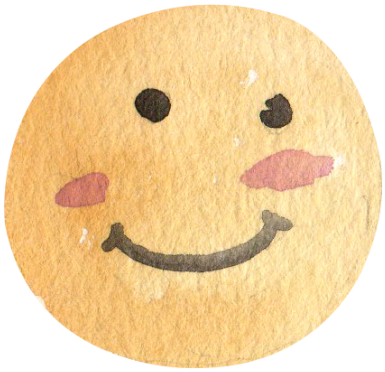
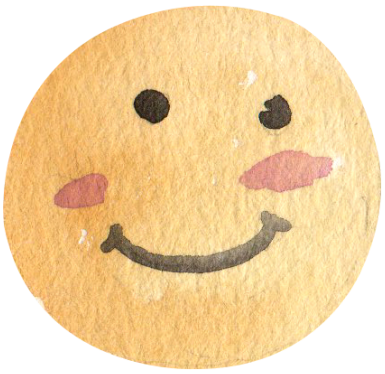
12

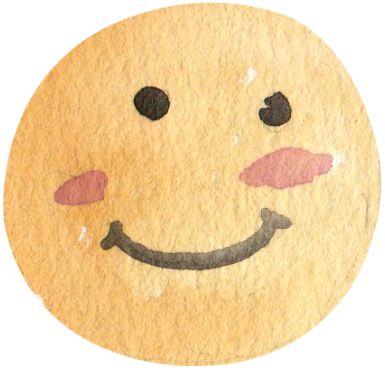
"Everything is hard before it's easy"







Sí puedes

13

Puedes con la mañana
Puedes con el día
Puedes con la semana
Puedes con el reto

mantra de hoy:

14

"Con mis hábitos de hoy construyo a mi yo del futuro"

15

JUST
FOCUS
ON
TODAY

Considera esta una **nueva era** de ti

16

17

No esperes a estar en el *mood* perfecto

"Your life is as good as your mindset"

18

19

Sé diferente al resto

ENFÓCATE.

20

Oficialmente ya convertiste estas acciones en un hábito

21

22

"Be stronger than your strongest excuse"

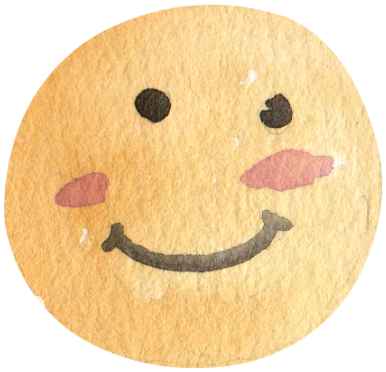
Nadie más lo hará por ti

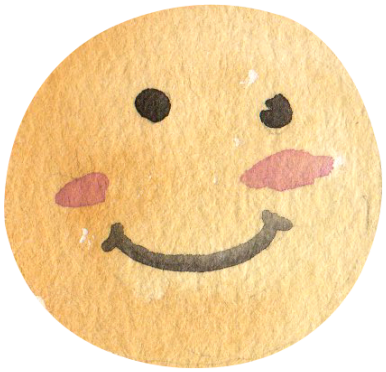
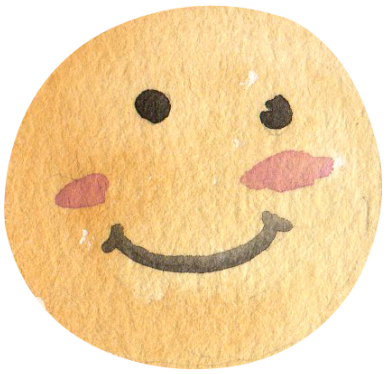
23

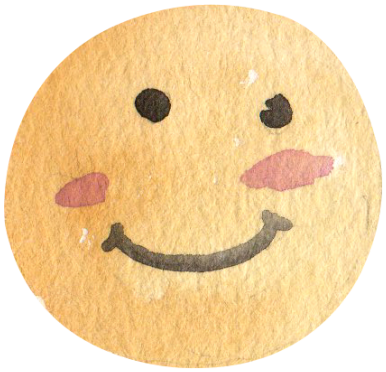
Hoy:

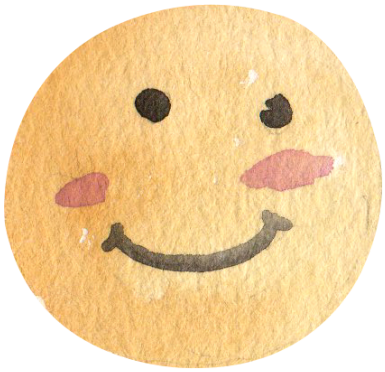
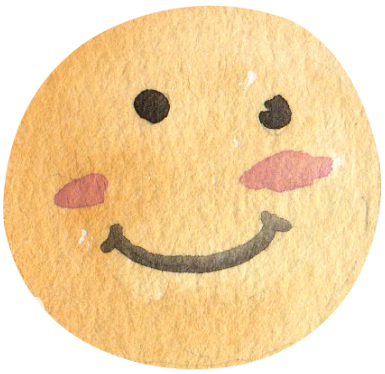
24

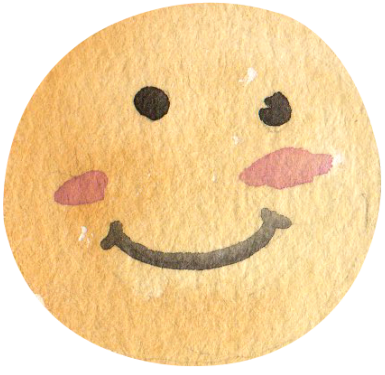
rétate un poco más.
¿Cómo puedes mejorar?







"Do it for your future self"

25

Cuánto puede cambiar tu vida si solo...

26

sigues y
sigues y
sigues.

EVOLVE

27

OR

REPEAT?

"A better me is coming"

28

29

Un día a la vez

Si no es ahora, ¿cuándo?

30

31

Esto te pondrá en un espacio mental y físico completamente mejorados

AGRADECE

32

Y SIGUE.

No solo lo desees, trabaja por ello

33

34

Todo esto lo vas a agradecer

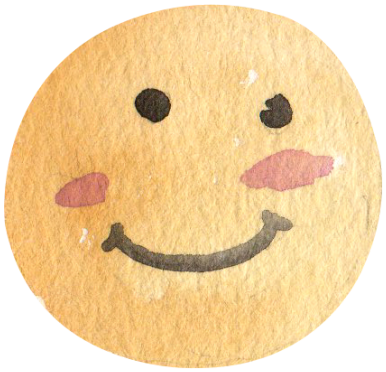
"*Health is the new wealth*"

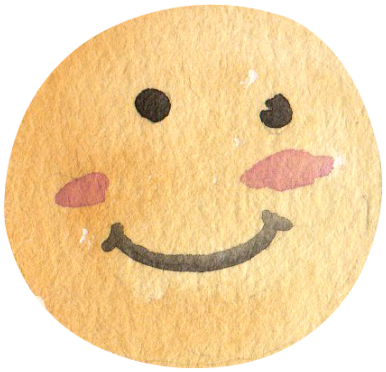
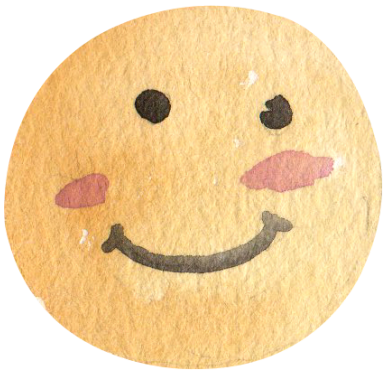
35

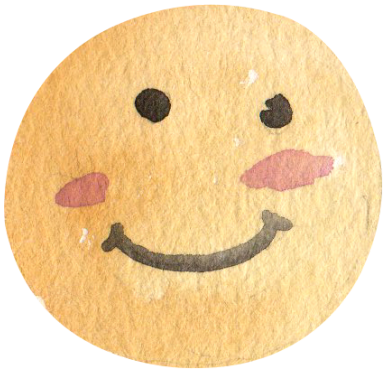
Que no sean solo *hábitos*

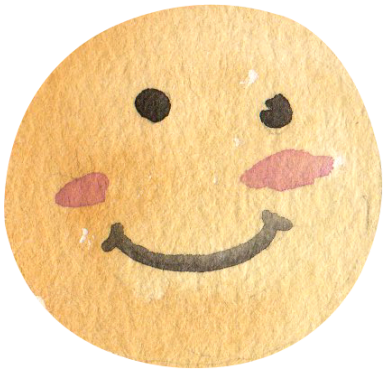
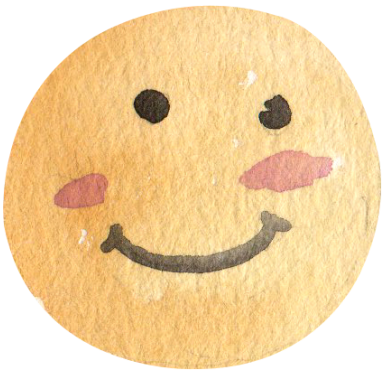
36

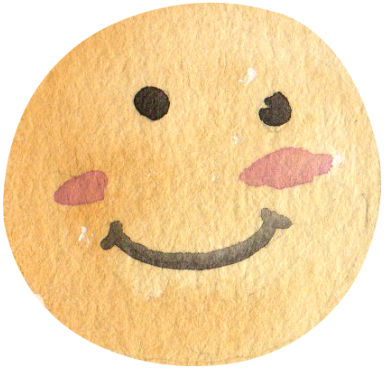
que sea un **estilo de vida**







Sí puedes, llevas

37

días pudiendo, y puedes más

Sé una versión de ti

38

más fuerte.
más sana.
más feliz.
más plena.

IF YOU
WANT IT

39

WORK
FOR IT

El secreto de tu futuro

40

Está escondido en tu rutina diaria

41

You can handle this.

CON-SIS-TEN-CIA

42

"A goal is a promise to your futurse self"

43

44

Aún tienes tiempo.
Hazlo.

Sigue el plan, no tu ánimo

45

Estás creciendo...

46

y más de lo que te das cuenta

van

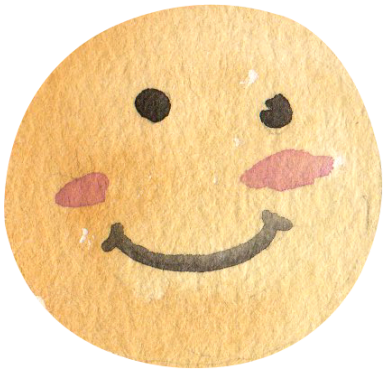
47

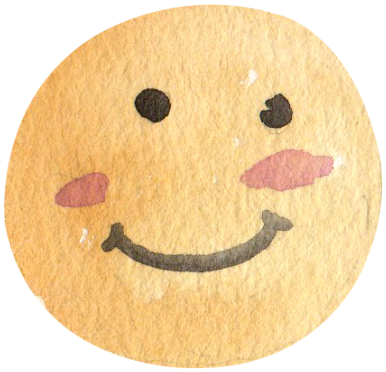
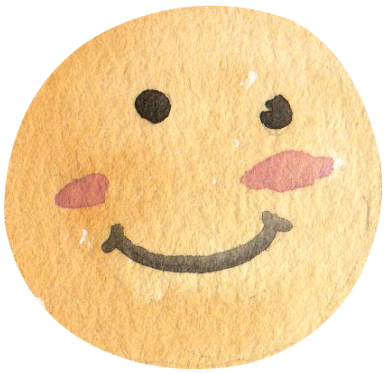
días de enfocarte en ti

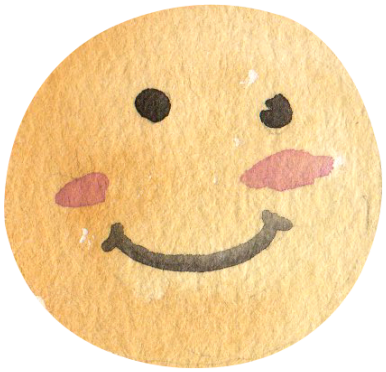
Mira hacia atrás

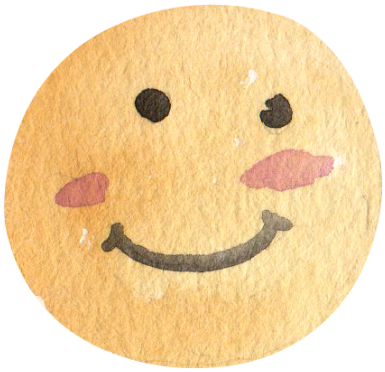
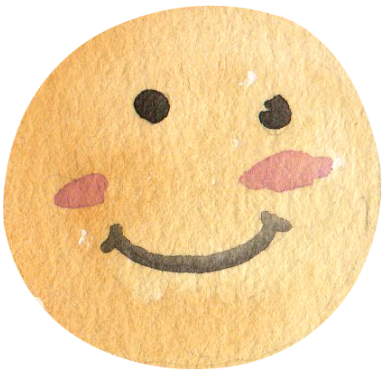
48

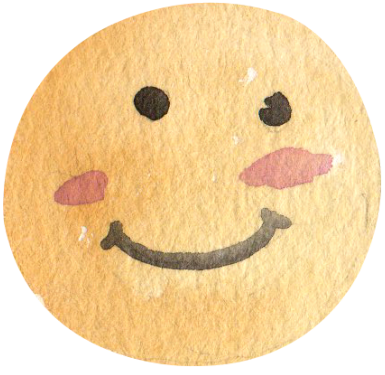
¡Cuánto has avanzado!







"There is no -right time-, there is just time

49

and what you choose to do with it"

RECUERDA

50

POR QUÉ EMPEZASTE

-10

No hay espacio para el arrepentimiento

51

-9

Estás invirtiendo

52

en ti.

-8

Claro que puedes.

53

Sé tu propio impulso.

-7

54

Eres tu proyecto más grande

-6

número ángel!!

55

= nuevas oportunidades.

-5

Recuerda

56

la satisfacción que sientes cuando terminas

-4

TU MENTE

57

puede ser tu LÍMITE o tu MOTOR

-3

58

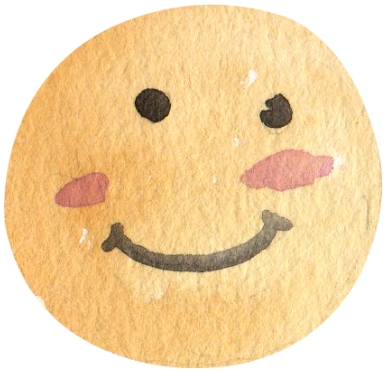
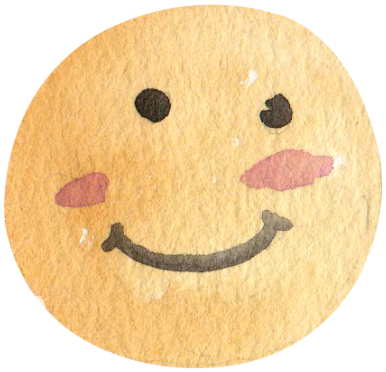
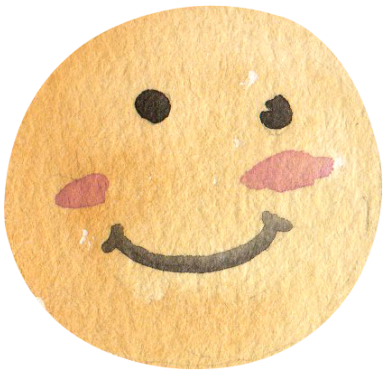
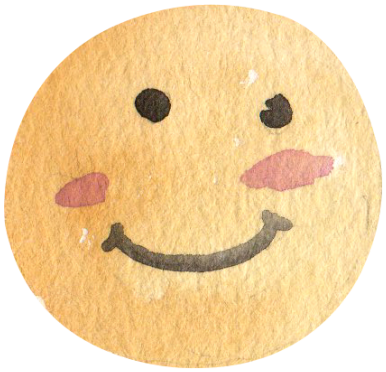
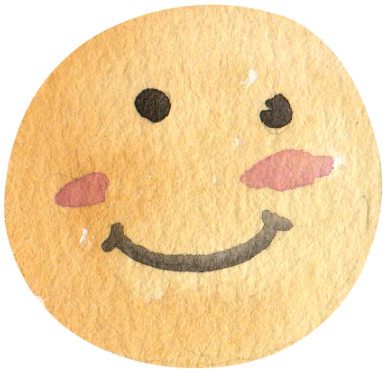
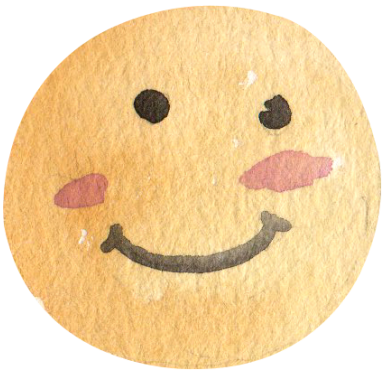
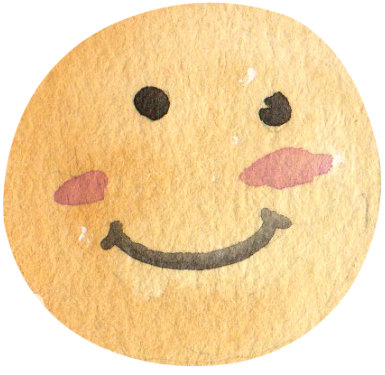
-2 ELÍGETE

Ve que lejos has llegado

59

-1

¿Qué tal la satisfacción de haberlo logrado incluso cuando se puso difícil?

60

What's next?