DREWLE00

THE MOVEMENT JOURNAL.

21 DÍAS DE INTENCIÓN

Un espacio para elegir lo que importa, darle una forma pequeña y volver a intentarlo.

MADE TO KEEP MOVING.

EMPIEZA AQUÍ

UNA PÁGINA A LA VEZ.

No necesitas convertir tu vida en una lista perfecta. Este journal es una herramienta para observar tu práctica: qué eliges, qué haces y qué aprendes cuando vuelves.

Elige una intención para estas tres semanas. Puede ser dedicar tiempo a un proyecto, escribir, ordenar tu espacio o crear algo. Mantén el foco en una acción que puedas decidir y reconocer, no en un resultado que dependa de otras personas.

01 / ELIGE

Escribe una intención concreta y una acción pequeña. Decide cuándo intentarás hacerla.

02 / OBSERVA

Al terminar el día, registra lo que ocurrió sin convertirlo en un juicio sobre ti.

03 / AJUSTA

Cada siete días revisa el contexto. Si algo no funciona, cambia la acción o su tamaño.

Los 21 días son un marco de práctica, no una promesa de formación de hábitos. Puedes saltar un día y regresar. Este material no es una guía médica ni un programa de entrenamiento.

TU PUNTO DE PARTIDA

HAZLO CONCRETO.

Quiero darle más espacio a...

Esto importa para mí porque...

Mi acción mínima será...

La haré después de... / En este lugar...

DÍA 01 / FECHA: _____

ELIGE.

¿Qué merece hoy un poco de tu atención?

Hoy mi intención es...

Mi acción concreta y el momento para hacerla:

Si el día cambia, mi versión mínima será:

Al cerrar: ¿qué ocurrió y qué puedo ajustar?