RETO GRATUITO

7 DÍAS DE HIERRO

El reto estoico



ESTOICISMO PARA GANADORES

SIETE DÍAS, DIEZ MINUTOS

Siete días, una práctica diaria de diez minutos, un hombre más firme.

Este reto no te pide levantarte a las cinco ni cambiar tu vida entera el lunes. Te pide una práctica estoica por día, pequeña y concreta, durante siete días seguidos. Al final tendrás algo que vale más que la motivación: la prueba de que cumples lo que te propones.

Las cuatro reglas

1 **Una práctica por día.** Cada mañana, a las 7:00, te llega un correo con la práctica del día. Se lee en dos minutos y se cumple en diez, o a lo largo del día.

2 **Casilla marcada o casilla vacía.** Al final del día marcas la casilla de esta hoja solo si cumpliste. No hay medio cumplimiento.

3 **Nunca dos días seguidos.** Si fallas un día, no se reinicia nada: sigues al día siguiente con la práctica que toca. Fallar uno es un accidente; fallar dos es el comienzo de otra costumbre.

4 **Sin anunciarlo.** No publiques que estás haciendo el reto. Hazlo. Al séptimo día, si quieres, cuéntalo.

Qué necesitas

- Esta hoja impresa (o abierta en el celular) y un lápiz.
- Diez minutos al día, a la hora que elijas.
- Abrir el correo de cada mañana: ahí está la práctica del día.

MI SEMANA DE HIERRO

NOMBRE _____ EMPIEZO EL _____

Marca la casilla solo si cumpliste. En la columna de notas, una línea: cómo te fue, qué te costó.

DÍA	PRÁCTICA	FECHA	UNA LÍNEA	
DÍA 1	**La primera hora es tuya** 30 minutos sin teléfono al despertar	__ / __		☐
DÍA 2	**Elige la incomodidad** 60 segundos de agua fría o 20 minutos sin audífonos	__ / __		☐
DÍA 3	**24 horas sin quejarte** Un día entero sin quejas en voz alta	__ / __		☐
DÍA 4	**Lo difícil, primero** La tarea difícil, empezada antes de las 12:00	__ / __		☐
DÍA 5	**Diez segundos** Al menos una pausa de diez segundos antes de responder	__ / __		☐
DÍA 6	**Recuerda que vas a morir** La carta escrita, a mano	__ / __		☐
DÍA 7	**El examen** Examen hecho y práctica elegida	__ / __		☐

Casillas marcadas: _____ de 7

LA SEMANA EN UNA TARJETA

Recórtala y déjala junto a la cama o en la billetera. Debajo, las tres preguntas del examen del séptimo día.

7 DÍAS DE HIERRO

1. La primera hora es tuya · Sin teléfono los primeros 30 minutos
2. Elige la incomodidad · Ducha fría o caminata sin audífonos
3. 24 horas sin quejarte · Ni una queja en voz alta
4. Lo difícil, primero · La tarea más difícil antes del mediodía
5. Diez segundos · Una pausa antes de responder
6. Recuerda que vas a morir · La carta a ti mismo
7. El examen · Qué se mantuvo, qué se cayó, qué sigue

NUNCA DOS DÍAS SEGUIDOS · ESTOICISMO PARA GANADORES

RECORTAR POR LA LÍNEA PUNTEADA

El examen del día 7

1. ¿Qué práctica me costó más, y por qué?

2. ¿Qué práctica cambió algo en mi día?

3. ¿Cuál mantengo la semana que viene, todos los días?

LAS SIETE FRASES DEL RETO

Una por día, con su fuente exacta. Si quieres, cópiala a mano en la mañana.

"Todo, Lucilio, nos es ajeno; solo el tiempo es nuestro."

DÍA 1 · SÉNECA, CARTAS A LUCILIO, 1, 3

"Reserva algunos días en que te contentes con poca y barata comida, con ropa áspera y tosca, y dite a ti mismo: ¿era esto lo que temía?"

DÍA 2 · SÉNECA, CARTAS A LUCILIO, 18, 5

"Que nadie te oiga ya quejarte de la vida en la corte; ni siquiera tú mismo."

DÍA 3 · MARCO AURELIO, MEDITACIONES, VIII, 9

"Mientras se aplaza, la vida pasa de largo."

DÍA 4 · SÉNECA, CARTAS A LUCILIO, 1, 2

"Espérame un poco, impresión; déjame ver quién eres y de qué se trata; déjame ponerte a prueba."

DÍA 5 · EPICTETO, DISERTACIONES, II, 18

"Puedes dejar la vida en este mismo momento: haz, di y piensa cada cosa en consecuencia."

DÍA 6 · MARCO AURELIO, MEDITACIONES, II, 11

"No dejes que el sueño cierre tus ojos antes de haber repasado cada acción del día: ¿en qué fallé?, ¿qué hice?, ¿qué deber dejé sin cumplir?"

DÍA 7 · VERSOS PITAGÓRICOS CITADOS POR EPICTETO, DISERTACIONES, III, 10

TU SIGUIENTE PASO

Siete días alcanzan para probar que puedes. Para que se quede, hace falta más tiempo y un método que te sostenga los días en que no tienes ganas.

FORJA DISCIPLINA

Treinta días para cumplir lo que dices aunque no tengas ganas: una lectura breve, una misión y un registro por día, con planilla y certificado.

estoicismoparaganadores.com/biblioteca/forja-disciplina · USD 14,97

MAÑANA DE HIERRO

Catorce días para ganar la primera hora: una rutina de treinta minutos en cuatro bloques, construida pieza por pieza.

estoicismoparaganadores.com/biblioteca/manana-de-hierro · USD 8,97

Si prefieres seguir por tu cuenta, repite estos siete días con la práctica que elegiste. Lo que importa es no soltar.