

# El RETO de la Rutina Consciente

*Prepárate para salir de tu zona de confort y  
convertirte en la mejor versión de ti mismo.*

# Bienvenido



## **Bienvenida al Reto de la Rutina Consciente**

**Hola, soy Anabel. Vivo en Málaga, me encanta estar rodeada de buena gente y disfrutar de una buena conversación que deje huella. Creo que la vida y los negocios pueden fluir con propósito, equilibrio y autenticidad, sin que tengamos que sacrificar lo que realmente somos.**

**Si estás aquí, probablemente sientas que tu día a día va demasiado rápido. Que entre metas, responsabilidades y sueños, a veces te cuesta encontrar un momento para respirar, reconectar contigo y disfrutar del presente. Y déjame decirte algo: no estás sola.**

**Este reto nace del deseo de ayudarte a crear una rutina más consciente, una que te devuelva la calma, la claridad y la energía para liderar tu vida desde un lugar más pleno.**

**No se trata de hacer más, sino de hacer con intención. De volver a ti, a lo que te inspira, y de construir una rutina que te sostenga, no que te agote.**

**Así que respira profundo, suelta las prisas y prepárate para reconectar con tu esencia. Este es tu momento para crear una vida que te sientes bien por dentro y brilles por fuera.**

*Anabel  
Zlaber*

“

Una rutina  
consciente es el  
puente entre el caos  
y la claridad.”



---

# Comenzando

PASO

01

## COMPROMÉTETE CON EL DESAFÍO

No creo que este desafío haya llegado a tu vida por accidente, estás listo para el cambio. Así que la primera regla de este desafío es comprometerse con él. Toma la decisión de seguir el plan. Lleva o truene, tienes que hacerlo. Esto es para TI, así que comprométete.

PASO

02

## ACTUA

Es increíble que estés aquí y que hayas dado ese primer paso, pero ahora lo importante es seguir avanzando. Así que sigue adelante, continúa tomando acción y observa cómo las cosas empiezan a desarrollarse.

PASO

03

## DIVIÉRTETE

Este desafío se trata de lograr GRANDES transformaciones, pero es importante que nos divirtamos en el proceso. Así que arremángate, sumérgete, ¡pero recuerda disfrutar de este viaje!

*¿Listo para comenzar? Bien, hagámoslo...*

# Rutina consciente

## Dosis Diaria

Para ser más consciente necesitas crear nuevos hábitos, y eso comienza dando pequeños pasos cada día. Así que aquí tienes algunas cosas que puedes intentar hacer para ayudarte a reconectar contigo

### DÍA 1: OBSERVA TU ENERGÍA

1. Anota tus niveles de energía (alta, media, baja) en la mañana, tarde y noche.
2. Observa cuándo te sientes más creativo(a) y cuándo más distraído(a).
3. Identifica una actividad que te drene.
4. Identifica una actividad que te recargue.
5. Cierra el día con una respiración consciente de 2 minutos.

**Reflexión: ¿Cómo se siente tu energía cuando no fuerzas el ritmo?**



### DÍA 2: SIMPLIFICA TUS MAÑANAS

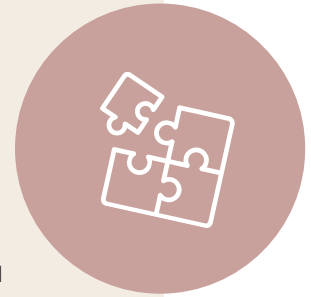
1. Dedicar los primeros 10 minutos del día sin pantallas.
2. Beber un vaso de agua consciente (sin distracciones).
3. Establecer una intención diaria con una frase corta (“Hoy elijo calma”, “Hoy actúo con enfoque”).
4. Revisar solo una prioridad clave para el día.
5. Sonreír —aunque no haya motivo— para activar una energía positiva.

**Reflexión: ¿Qué cambia en tu día cuando empiezas sin prisa?**



### **DÍA 3: REDISEÑA TU JORNADA LABORAL**

1. Organiza tus tareas en bloques de energía alta, media y baja.
2. Deja un espacio libre entre cada bloque (5 minutos de respiro).
3. Practica una mini pausa consciente cada 90 minutos.
4. Revisa si lo urgente realmente es importante.
5. Al finalizar el día, escribe una gratitud laboral.



**Reflexión: ¿Qué descubres cuando trabajas al ritmo de tu energía y no del reloj?**

### **DÍA 4: CREA TU RITUAL DE CIERRE**

1. Cierra la computadora y el móvil al menos 30 minutos antes de dormir.
2. Escribe tres cosas que lograste (aunque sean pequeñas).
3. Agradece a tu cuerpo por sostenerte hoy.
4. Realiza una respiración profunda de 3 minutos.
5. Visualiza cómo quieres sentirte mañana al despertar.



**Reflexión: ¿Qué espacio interno se abre cuando terminas tu día con gratitud?**

### **DÍA 5: DISEÑA TU RUTINA IDEAL**

1. Revisa lo que te funcionó estos días.
2. Elige 3 hábitos que quieres mantener.
3. Define un horario aproximado (no rígido) para ellos.
4. Añade una actividad semanal que te nutra (caminar, leer, silencio, arte).
5. Escribe tu afirmación guía:

**“Mi rutina me sostiene, no me controla.”**







# ¡Lo lograste!

Espero sinceramente que este sencillo desafío te haya ayudado a ver lo que es posible y que hayas sacado mucho provecho de él. Tomarse el tiempo para crear cambios en nuestras vidas puede ponernos en una nueva trayectoria; es muy emocionante pensarlo.

Este desafío es solo la punta del iceberg; hay muchas más formas en las que puedo ayudarte. Te dejo mis redes sociales para que conectes conmigo y no pierdas ninguna novedad que te pueda interesar.

**Anabel  
Zlaber**  
— COACH —

Visita mi LinkedIn

Visita mi Web

Escríbeme a Whatsapp