

RETO DE 21 DÍAS



Misiones de Alquimia Cotidiana para el Guerrero Moderno

"El primer día es una elección; el día veintiuno será tu destino." — Yè Shénlù

INSTRUCCIONES RÁPIDAS:

- Cada mañana, lee la misión del día antes de empezar tu jornada.
- Marca la casilla al completarla. Si un día fallas, no te juzgues: respira y retoma.
- Usa el espacio de notas para escribir una sola frase sobre cómo te sentiste.
- Al final de cada semana, colorea o pega una calcomanía en tu recipiente de progreso.



SEMANA 1: LIMPIANDO LA NIEBLA (SILENCIO)

"La niebla no se disipa con golpes, sino con la calma de un cuenco vacío." — Yè Shénlù

✓	DÍA / PILAR	MISIÓN DIARIA	NOTAS DEL DÍA
<input type="checkbox"/>	DÍA 1 El Cuenco Vacío	Escucha sin interrumpir. Reconoce que no lo sabes todo.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 2 Ma-ai Digital	Silencia notificaciones. Entra al dispositivo con intención, no por inercia.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 3 Raíces en la Fila	En cualquier espera, practica Zhan Zhuang discreto. Siente pies y coronilla.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 4 El Ayuno del Juicio	Observa cuántas veces juzgas mentalmente. Cada vez, exhala y suelta.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 5 Limpieza de Espacio	Ordena un cajón con movimientos lentos y conscientes (aplicando Bǔ).	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 6 Silencio de Oro	Primera hora del día sin redes. Escucha tu propio sonido interior (Yì).	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 7 Observación Sombra	Identifica una actitud que te moleste. Mírala con valentía, sin castigo.	Notas:



Progreso Semana 1:



→ Colorea una gota por día

Nivel alcanzado: Principiante Discípulo del Silencio



SEMANA 2: LA FIRMEZA DE LA HOJA (POSTURA)

"El bambú se dobla ante la tormenta, pero su raíz no cede. Tu postura es tu promesa al mundo." — Yè Shénlù

✓	DÍA / PILAR	MISIÓN DIARIA	NOTAS DEL DÍA
<input type="checkbox"/>	DÍA 8 El Cordero / Yo	Haz algo correcto incómodo para tu ego (ej. recoger basura, cambiar tema ante crítica).	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 9 La Palabra Roca	No hagas promesas que no cumplirás hoy, por pequeñas que sean.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 10 Saludo Sagrado	Mira a los ojos a quien te atiende. Agradece reconociendo su dignidad.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 11 Agua ante Fuego	Ante quejas/críticas, no te enfades. Escucha, fluye y observa cómo se disuelve.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 12 Generosidad Invis.	Realiza un acto de servicio anónimo en casa o trabajo.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 13 La Pausa del Té	Espera 1 minuto extra antes de reaccionar a lo que te irrite.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 14 Lealtad al Eje	Ante chismes/críticas, guarda silencio si no tienes algo positivo que aportar.	Notas:



Progreso Semana 2:



→ Colorea una gota por día

Nivel alcanzado: Guerrero de Agua Hoja Firme



SEMANA 3: LA TRANSMUTACIÓN (EL NOMBRE NUEVO)

"No busques ser quien eras. Sé la presencia sutil que empapa y nutre. Tu nuevo nombre se escribe con constancia." — Yè Shénlù

✓	DÍA / PILAR	MISIÓN DIARIA	NOTAS DEL DÍA
<input type="checkbox"/>	DÍA 15 Elasticidad	Cambia un plan sin quejarte. Fluye como cuero curtido (ej. cambia ruta, café por té).	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 16 La Gota de Agua	Practica aunque no tengas ganas. La constancia es el mensaje.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 17 Mirada de Tigre	Camina con visión periférica. Observa el todo sin fijarte en distracciones.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 18 El Wu-Wei / Hogar	Haz una tarea doméstica buscando máxima eficiencia con mínimo esfuerzo.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 19 Hablar con Peso	Antes de hablar: ¿Es verdad? ¿Es necesario? ¿Es bondadoso? Si no, guarda el aire.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 20 El Rostro de Agua	Mantén expresión relajada y sonrisa interna todo el día. Retoma sin reproche si olvidas.	Notas:
<input type="checkbox"/>	DÍA 21 El Nombre Nuevo	Actúa como Yè Shénlù: sé presencia sutil que nutre. Tu arreglo personal, solo para ti.	Notas:



Progreso Semana 3:



→ Colorea una gota por día

Nivel alcanzado: Yè Shénlù Maestro del Camino



REFLEXIÓN FINAL DEL GUERRERO

Fecha de inicio: | Fecha de cierre:

¿Qué virtud se volvió instinto?

¿En qué situación notaste tu "niebla" disipándose?

Mi nuevo nombre (metáfora personal para esta etapa):

"El guerrero no es perfecto, es transparente." — Yè Shénlù

Firma del Practicante: | **#GuerreroDeAgua**