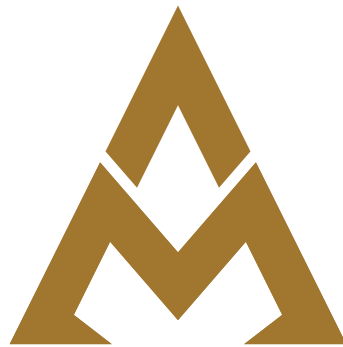


GUÍA EJECUTABLE PARA EL CAMBIO



*Este documento es tuyo.
Úsalo para diseñar tu 2026 con intención,
disciplina y poder.*

*No es una hoja bonita que mirarás una sola vez.
Es tu brújula diaria durante los próximos 12 meses.*



ASCENSOMASCULINO

DOMINA TU ENERGÍA, CONQUISTA TU VIDA.

MI DEFINICIÓN DE AÑO DE ASCENSO 2026

Antes de cualquier meta, define QUÉ significa para ti un
"Año de Ascenso".

Un hombre en serio no copia metas de otro.
Las diseña desde su realidad.

Completa esta frase:

"Un año de ascenso 2026 para mí es:"

Mi definición de Año de Ascenso 2026

Cómo me veo en DICIEMBRE 2026:

- En mi cuerpo:

- En mi dinero:

- En mi mentalidad y propósito:

Mis 3 Batallas Principales

Máximo 3.

*Si tienes más, no estás siendo estratégico:
Estás siendo débil.*

*Elige tus 3 frentes principales para este año.
En ellas concentrarás tu poder.*

Mis 3 Batallas Principales

BATALLA 1: _____

Objetivo claro y medible:

Por qué es importante para ti:

¿Cómo sabré que lo logré? (indicador de éxito):

Mis 3 Batallas Principales

BATALLA 2: _____

Objetivo claro y medible:

Por qué es importante para ti:

¿Cómo sabré que lo logré? (indicador de éxito):

Mis 3 Batallas Principales

BATALLA 3: _____

Objetivo claro y medible:

Introvertido a extrovertido en 6 pasos

Por qué es importante para ti:

¿Cómo sabré que lo logré? (indicador de éxito):

Tu Plan Trimestral 2026

Divide tu año en 4 trimestres.

*A cada uno le asignas
UN enfoque principal en cada batalla.*

Revisa al final de cada mes qué funcionó y qué ajustas.

Tu Plan trimestral 2026

Q1: ENERO – MARZO 2026

El trimestre de la

BATALLA 1

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 2

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 3

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

Tu Plan trimestral 2026

Q2: ABRIL - JUNIO 2026

El trimestre de la

BATALLA 1

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 2

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 3

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

Tu Plan trimestral 2026

Q3: JULIO - SEPTIEMBRE 2026

El trimestre de la

BATALLA 1

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 2

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 3

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

Tu Plan trimestral 2026

Q4: JULIO - SEPTIEMBRE 2026

El trimestre de la

BATALLA 1

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 2

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

BATALLA 3

Meta del trimestre: _____

Hábitos clave: _____

Mi bloque de Ascenso Diario

60–90 minutos que te transforman.

Estos minutos son sagrados.

No se negocian, no se posponen, no se saltan.

Horario de mi Bloque de Ascenso:

INICIO: _____ | **FIN:** _____

Mi bloque de Ascenso Diario

PARTE 1: MI CUERPO (20–40 mins)

¿Qué haré para desafiar y fortalecer mi cuerpo?

PARTE 2: MI MENTE (20–30 mins)

¿Qué estudiaré, leeré o aprenderé?

Mi bloque de Ascenso Diario

PARTE 3: MI ENFOQUE INTERNO (10–20 mins)
¿Qué haré para conectar conmigo mismo? (journal, silencio, visualización, etc.)

NOTAS IMPORTANTES:

Este bloque es MÍ prioridad #1 cada día.

Está agendado en mi calendario como una reunión con mi futuro.

Incluso en días malos, hago la versión mínima (no rompo la cadena).

Revisaré este plan cada domingo para asegurar que estoy en rumbo.

Revisiones Mensuales

*Al final de cada mes, tómate 30 minutos para revisar.
No es para deprimirse, es para ajustar y seguir escalando..*

Revisiones Mensuales

ENERO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para febrero?

Revisiones Mensuales

FEBRERO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para marzo?

Revisiones Mensuales

MARZO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para abril?

Revisiones Mensuales

ABRIL 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para mayo?

Revisiones Mensuales

MAYO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para junio?

Revisiones Mensuales

JUNIO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para julio?

Revisiones Mensuales

JULIO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para agosto?

Revisiones Mensuales

AGOSTO 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para septiembre?

Revisiones Mensuales

SEPTIEMBRE 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para octubre?

Revisiones Mensuales

OCTUBRE 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para noviembre?

Revisiones Mensuales

NOVIEMBRE 2026 - Revisión de fin de mes

¿Qué funcionó bien este mes?

¿Qué no funcionó?

¿Qué ajusto para diciembre?

Revisiones Mensuales

REVISIÓN FINAL - DICIEMBRE 2026

Reflexión de cierre de año:

¿Quién soy ahora comparado con el 1 de enero?

¿Qué ascensos logré en mis 3 batallas?

¿Qué aprenderé para el 2027?

TU COMPROMISO

*2026 será un año de ASCENSO, no
de excusas.*

*No es el año donde "intento".
Es el año donde hago.*

Mi nombre: _____

Fecha de inicio: 1 de enero de 2026

Firma: _____

REGLAS DE DISCIPLINA MASCULINA:

Máximo 3 objetivos grandes a la vez.

Lo que no está en mi calendario, no existe.

Mi Bloque de Ascenso Diario es SAGRADO.

Regla del mínimo: incluso malo, hago la versión pequeña del hábito.

Reviso cada mes y ajusto sin dudar.

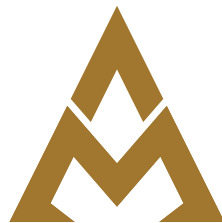
Este documento es tuyo.

Úsalo, márcalo, escribe en los márgenes.

No es bonito de ver.

Es poderoso cuando se usa.

*Cuando necesites recordar por qué empezaste, vuelve a esta
página.*



ASCENSOMASCULINO

DOMINA TU ENERGÍA, CONQUISTA TU VIDA.