

Manifestar sin magia

Sistema **FARO** — Foco · Anclaje · Rutina · Observación

PARA SOSTENER UN CAMBIO EN EL TIEMPO

EL CAMBIO QUE QUIERO SOSTENER

F **Foco** — ¿qué merece tu atención?
Algo concreto, con nombre y forma —no una aspiración vaga—, y cuándo recibirlo.

A **Anclaje** — ¿cuál será la señal?
Convierte la intención en una señal concreta del entorno, no solo en tu cabeza.

R **Rutina** — ¿cómo aguanta un mal día?
Un sistema que sigue funcionando con poco sueño o la agenda desbordada.

O **Observación** — ¿cuándo revisas y ajustas?
Revisar qué funciona y afinar, en vez de abandonar o buscar otro método.

¿DÓNDE SE TE ROMPE? · DIAGNÓSTICO RÁPIDO

Foco — si el lunes tenías claro qué querías y el viernes ya no sabes en qué se fue la semana.

Anclaje — si lo repites mentalmente pero al buscar cuándo ocurrió, no lo encuentras.

Rutina — si funcionaba hasta que un día difícil lo rompió de golpe.

Observación — si sigues igual sin saber qué ajustar. **Donde marques, ahí empieza.**

LO QUE EL LIBRO NO TE DEJA OLVIDAR

“No es el universo. Es tu atención.”