



Bitácora de Avance Semanal

Esta bitácora está diseñada para ayudarte a medir, ajustar y potenciar el impacto de tu ritual matutino en tu desempeño semanal.

El objetivo es que tomes el control total de tu enfoque, disciplina y resultados. Al llenar esto cada semana, podrás detectar patrones, optimizar tu energía y elevar tus estándares.

Completa este registro al final de cada semana (idealmente domingo o viernes por la tarde).

1. Consistencia del Ritual Diario

¿Cuántos días completaste tu ritual esta semana?



Lunes [] Martes [] Miércoles [] Jueves [] Viernes [] Sábado [] Domingo []

¿Qué elementos se mantuvieron constantes? ¿Cuáles fallaron y por qué?

2. Impacto Percibido 🧠💪

Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu energía matutina esta semana?

[]

¿Hubo mejoras claras en tu enfoque, estado emocional o claridad mental? Describe brevemente.

3. Tu Primera Victoria Diaria 🏁

¿Qué “primera victoria” repetiste más esta semana?

¿Cuál fue el impacto de esa acción en el resto de tu día?

4. Ajustes para la Próxima Semana

¿Qué hábito, acción o mentalidad necesitas reforzar?

¿Qué vas a eliminar o modificar para tener más impacto?

5. Tu Nuevo Mantra

Escribe una frase corta y poderosa que te recordará tu compromiso esta nueva semana.

Ejemplo: “Mis resultados no dependen de cómo me siento. Dependen de lo que ejecuto.”

Inspiración: 15 Mantras para tu Semana

Si aún no tienes claro qué frase usar como mantra semanal, aquí tienes 15 opciones que puedes adaptar o usar tal cual para anclarte en enfoque, disciplina y ejecución:

1. Hoy no vine a intentar. Hoy vine a ejecutar.
2. Mi energía sigue a mi intención, no a mis emociones.
3. La disciplina es mi superpoder silencioso.
4. Mi progreso no es casualidad. Es decisión diaria.
5. Mientras otros dudan, yo acciono.
6. El caos no me detiene. Me entrena.
7. Soy el arquitecto de mis resultados.
8. Hoy no reacciono: diseño.

9. No necesito motivación. Tengo compromiso.
10. Mi grandeza comienza en la mañana.
11. Cada mañana es una elección: mediocre o imparable.
12. Mis hábitos construyen mi imperio.
13. Actúo como si ya fuera el hombre que quiero ser.
14. Donde pongo foco, pongo poder.
15. No espero claridad. La creo en movimiento.

Especialmente para ti...

The Invictus Lab

 Página web: www.theinvictuslab.com
 Instagram y Tik Tok: [@theinvictuslab](https://www.instagram.com/theinvictuslab)
 Email: info@theinvictuslab.com
 [Comunidad de Whatsapp](#)