



Plantilla Editable: Tu Ritual Diario Personalizado

Esta plantilla está diseñada para que estructures tu ritual matutino de alto rendimiento de forma personalizada, alineada con tus objetivos, tu energía y tu realidad diaria. Usa este espacio como tu hoja de ruta mental y emocional para empezar el día con foco, intención y poder.

1. Activación Física 💪

¿Qué harás para activar tu cuerpo y romper la inercia física?

Ejemplo: 10 minutos de movilidad + 5 minutos de respiración.

Tu acción:

2. Activación Mental 🧠

¿Qué harás para estimular tu mente y direccionar tus pensamientos?

Ejemplo: Lectura de 10 minutos + journaling.

Tu acción:

3. Reconexión con tu Propósito 🔥

¿Qué harás para recordarte quién eres, por qué haces esto y a dónde vas?

Ejemplo: Visualización de tus metas + afirmaciones con intención.

Tu acción:

4. Primera Victoria del Día 🎯

¿Cuál es tu tarea clave o logro mínimo que te hará sentir imparable hoy?

Ejemplo: Terminar el pitch para nuevo cliente antes del mediodía.

Tu acción:

5. Mantra del Día 💬

Escribe una frase que funcione como tu ancla emocional y mental para mantenerte firme durante el día.

Ejemplo: 'Hoy no vine a intentar. Hoy vine a ejecutar.'

Tu mantra:

Recuerda que este recurso se complementa con el ebook:

El Ritual Invencible de Mañanas Productivas y con el recurso adicional ***Kit Rutina Matinal_Bitacora de Avance Semanal*** - con mantras incluidos, ambos descargables desde nuestra Biblioteca de recursos gratuitos al que sólo aquellos realmente interesados, preocupados y ocupados en evolucionar, pueden acceder.

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](#)