

*Ross* BABY STEPS

PUEDO  
Y LO HARÉ

EL CAMBIO DE TU VIDA COMIENZA HOY.

RETO DE 5 DIAS

ROSANGELICA MONASTERIOS

# Prologo

Cuánta felicidad siento en este momento porque estás aquí, desde que decidí compartir mis experiencias de crecimiento personal con ustedes me siento más comprometida y conectada con mi propósito.

Lo primero que quiero decirte es que estas en el mejor momento de tu vida, todo lo que ocurre en tu realidad, es consecuencia de tus pensamientos, porque gran parte del éxito y el fracaso comienzan en nuestra mente.

Lo que estas haciendo hoy te acerca o te aleja de tus metas, como edifiques tu interior y sea tu nivel de compromiso contigo, será el resultado de todo lo que te propongas. Eso que quieres lograr esta detrás del miedo, en este material te mostrare desde mi experiencia como he logrado mantenerme enfocada en mi crecimiento personal, y te invito a que descubras a través de estos pequeños pasos a continuación como lograr tu propio éxito.



# Cambia de Perspectiva

Y hazlo ya por favor... No lo pienses más, sal de esas cuatro paredes mentales que te impiden ver las cosas de forma distinta, imagina por un momento que lo que te esta pasando hoy, sea, cual sea tu situación, pudiera tener una perspectiva diferente a la que tu vez, imagina que todo puede ser mejor! Es posible, es una decisión que puedes tomar, que te acercara a tu felicidad, por eso intenta enfocar tu mirada en lo positivo de tu día a día, no te cuestiones tanto, reconoce a las personas que te rodean como maestros, no te resistas a aprender; Una de las cosas que yo hago para no quedarme con una sola realidad es, leer en internet foros acerca del tema en cuestión, busco libros que me ayuden a descubrir nuevas formas de interpretar la vida, escribo todos los días, si, tal cual como si le hablaras a tu diario, deja en el papel y el lápiz todos los malos pensamientos y esas malas ideas que te mantienen estancada viendo solo una salida en la vida que tiene tantos caminos por recorrer.



ENCUENTRA TODOS LOS DÍAS  
ALGO QUE APRENDER

**PUEDO Y LO HARE**

# Se paciente

Vivimos sacrificando el futuro por el presente, y ese es un gravísimo error porque el regalo más valioso que poseemos es poder estar vivos en el aquí y en el ahora, no hace falta que corras, "el maestro llega cuando el alumno esta preparado", yo amo esta frase y todos los días la recuerdo, me llena de esperanza para seguir nutriéndome. Recuerda todo debajo del cielo tiene su tiempo. Disfruta cada instante, sonríe mas, aprecia con detenimiento lo que ocurre a tu alrededor, algo que me encanta es apreciar la naturaleza, es algo que me hace estar muy presente valorar y amar lo que tengo, conéctate con el hermoso azul del cielo que nos regala cada día, conectarte con la sonrisa de tus seres queridos, abraza mas, siéntelos, y atesora tus alegrías. Cada mañana respira profundo, agradece lo que logras superar y el coraje con el que enfrentas tu día a día,



VIVE EN EL AHORA  
PERMITETE FLUIR

**PUEDO Y LO HARE**

# Se tu prioridad

Todo lo que no seas ahora, lamento decirte que después tampoco lo serás si no te conviertes en tu prioridad. Aprovecha tu tiempo, es lo mas importante que tienes, invierte en adquirir nuevos conocimientos, en tu preparación, conviértete en una dura en tu área y no tengas miedo a destacar. Ama y acepta cada parte de ti, todos los días tienes el poder de transformarte, no te minimices.

¿Recuerdas la última vez que conseguiste algo? Lo conseguiste porque lo quisiste, porque fuiste valiente y dijiste que si, al escogerte a ti nunca pierdes, nunca te equivocas, siempre ganas experiencia.

LOS LÍMITES SON UN REFLEJO  
TOTAL DE AMOR PROPIO.

**PUEDO Y LO HARE**



# Fijar Metas

Tener metas es encontrar todos los días una razón poderosa para levantarnos de la cama con animo y alegría, si no tienes metas es como si andarás en un tren sin rumbo definido, el límite de tu éxito lo defines tú, y depende muchísimo de lo que te mueve, lo que te impulsa por quien lo haces? para que lo haces? pero sabes algo, no es suficiente pensarlo y decirlo, tienes que escribirlo todos los días, desarrollar tus ideas, investigarlas, trabajarlas, nadie lo hará por ti recuérdalo, y si sientes que no tienes grandes metas puedes comenzar por transformar tus hábitos, plantéate levantarte todos los días más temprano y cumple contigo, si tienes que tomarte algún tratamiento hazlo a tiempo, apuntalo para que sea tu plan de acción de ese día, con pequeños pasos vas creando nuevos hábitos, y así tus metas van creciendo contigo

EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑAS  
ACCIONES TODOS LOS DÍAS

**PUEDO Y LO HARE**

# *Celebra tus Logros*

AMARTE A TI MISMO PRIMERO NO ES LA MEJOR FORMA DE AMAR MEJOR, ES LA ÚNICA, POR ESO DEBES AMAR TUS LOGROS, SON TUYOS, TÚ LO LOGRASTE Y DEBES APRENDER A CELEBRARLO. ASÍ RECONOCERÁS QUE ERES CAPAZ DE SUPERARTE DE AVANZAR Y RESOLVER LOS RETOS DE LA VIDA, Y VAS SUBIENDO ESCALONES. CELEBRAR NUESTROS LOGROS ES COMO INYECTARTE UNA DOSIS DE MOTIVACIÓN Y RENOVAR TU ENERGÍA, PARA QUE CONTINÚES CON MÁS FUERZA MENTAL.

[WWW.ROSSMONASTERIOS.COM](http://WWW.ROSSMONASTERIOS.COM)

TUS NUEVOS HÁBITOS COMIENZAN CUANDO.

COMIENZAN TU DETERMINACIÓN,  
EL AMOR NO LLEVA CUENTA DE LAS OFENSAS

¿ESTAS LISTA PARA LA SIGUIENTE ETAPA ?

# Felicidades

**BIENVENIDO A LOS PRIMEROS PASOS  
LOGRADOS POR LA MEJOR VERSIÓN DE TI.**

Si esta pequeña guía te gustó la puedes compartir, puedes volver a leerla cuando quieras recordar tus 5 primeros pasos hacia tu mejor versión, te invito a que comiences tu diario y registres tus sueños, tus planes y proyectos; Y recuerda que estamos a un solo clic de conocernos, no estamos solos, me importas y me encantaría conocerte, seguiremos en contacto a través de mi web suscríbete y semanalmente estaremos compartiendo nuevas experiencias. .

*"La vida que anhelas ya  
existe y espera por ti"*

[WWW.ROSSMONASTERIOS.COM](http://WWW.ROSSMONASTERIOS.COM)