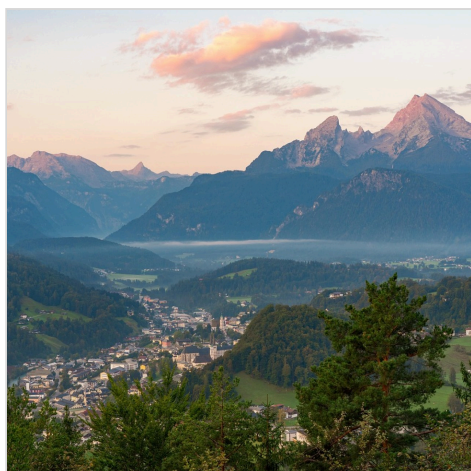


L U M B R E



Proyecto final: tu plan de 66 días para reprogramar un patrón

Materia: Reprograma tu subconsciente

03/10/2026

Antes de empezar

Llegaste al momento donde el curso se vuelve tuyo. Aquí eliges UN patrón concreto (una creencia limitante, un hábito, un estado) y diseñas un plan de 66 días —la ventana media de automatización de un hábito— que integra todo: interrogar la creencia, reformularla, formular afirmaciones creíbles, ensayar mentalmente, regular el cuerpo con respiración y sostener un protocolo diario con métricas y revisión. El producto: un documento breve y medible, listo para empezar mañana.

QUÉ APRENDERÁS

- Elaborar un plan personal de 66 días para transformar un patrón concreto — creencia, hábito y estado— con métricas, calendario y revisión, integrando el curso.

Un patrón, sesenta y seis días, un plan



No persigas cambiarlo todo. Elige un hilo y tira de él con método durante semanas medibles.

La diferencia entre un curso que «suena bien» y uno que te cambia es **un plan con fecha y métrica**. Retén la idea del Módulo 2: un hábito tarda en automatizarse, en promedio, unos **66 días** (con variabilidad individual, y hay que dejar margen: apunta a 90 si quieres holgura). Ese es tu horizonte. Un buen plan de reprogramación tiene seis piezas, todas trabajadas en el curso:

- (1) **Patrón elegido**: concreto, no vago («reaccionar con calma bajo crítica», no «ser mejor persona»).
- (2) **Creencia interrogada y reformulada** (Módulo 5: ABC / Katie).
- (3) **Afirmaciones creíbles** (Módulo 4) ligadas a una acción.
- (4) **Ensayo mental** del

momento clave (Módulo 4). (5) **Protocolo diario** mañana/noche anclado a hábitos (Módulo 7 anterior). (6) **Indicador y revisión**: algo que puedas marcar cada día y una fecha para auditar.

Medible o es un deseo

Sin indicador no sabes si avanzas. Define algo contable: «¿hice mi protocolo? sí/no», «¿noté el impulso y usé la respiración? 0-3». La honestidad del dato vale más que la emoción del propósito.

Cómo armar el plan (estructura)

Día 0. Redacta tu patrón, la creencia que lo sostiene, su reformulación honesta, tus 2-3 afirmaciones y el indicador diario. **Semanas 1-2 (activación).** Ejecuta el protocolo sin presión de resultados: el objetivo es **no romper la cadena**, no sentirse eufórico. Marca cada día. **Semanas 3-6 (consolidación).** Añade una sesión semanal de revisión compasiva: ¿qué disparó el patrón?, ¿cuándo respondiste distinto?, ¿qué ajuste haces? Reformula afirmaciones si se volvieron creíbles de más o de menos. **Día 66 (auditoría).** Contrasta con tu línea base: ¿qué cambió objetivamente? Decide: mantener, escalar a otro patrón o corregir el plan. Usa siempre la autocompasión del Módulo 5 ante los días rotos: un fallo no borra el progreso; abandonar la cadena por culpa de un fallo, sí.

1. ¿Cuál de estos «planes de 66 días» está mejor construido según el curso?

- ☐ «En 66 días voy a ser otra persona, completamente distinto»
- ☐ «Entrenaré responder con calma bajo crítica: protocolo diario, indicador sí/no y revisión cada domingo»
- ☐ «Repetiré mil veces que soy perfecto hasta que se vuelva verdad»
- ☐ «Cambiaré mis siete defectos principales a la vez esta semana»

2. Si rompes la cadena un día, el plan debe abandonarse porque ya perdió su perfección.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. El horizonte del plan son unos _____ días (ventana media de automatización), y para saber si avanzo necesito un _____ diario y una fecha de _____.

Ejercicio: completa tu ficha de proyecto

4. Ordena los pasos para cerrar tu plan de 66 días:

Elige UN patrón concreto y escribe tu línea base honesta de hoy

Interroga y reformula la creencia que lo sostiene (ABC / Katie)

Redacta tus afirmaciones creíbles y tu ensayo mental clave

Define el protocolo diario y el indicador que marcarás cada día

Fija la revisión semanal y la fecha de auditoría del día 66

5. Escribe AHORA tu ficha de 66 días en cinco líneas: (1) patrón concreto y línea base; (2) creencia reformulada; (3) una afirmación creíble; (4) mi protocolo de mañana y mi indicador diario; (5) fecha de revisión semanal y día de auditoría. Léela: ¿es tan específica que un extraño podría seguirla? Si hay vaguedad, concreta más. Este papel es tu contrato contigo: guárdalo y fotografía la primera página del día 1.

Prueba de calidad: si no puedes marcar sí/no cada día, el plan aún no es un plan.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

6. Revisa tu plan con ojo crítico: una de estas decisiones lo debilita. Señálala:



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Chequeo final: tu plan existe



Rúbrica de tu plan (autoauditoría)

1. Patrón único y concreto con línea base medida.
2. Creencia interrogada y reformulada de forma realista.
3. Afirmaciones creíbles + al menos un ensayo mental.
4. Protocolo diario anclado a hábitos y con versión mínima.
5. Indicador contable y fechas de revisión y auditoría.

Fin del curso. Reprograma tu subconsciente no termina aquí: empieza el día 1 de tu plan. Vuelve al Módulo 1 cuando dudes del mapa, y al 6 cuando la promesa mágica te tire de nuevo: entenderte es el primer cambio. Confía en la repetición amable, no en el golpe de adrenalina. Tu motor materializador es una mente entrenada, un cuerpo regulado y una intención sostenida en acción. Empieza mañana.

Referencia curricular

Materia:	Reprograma tu subconsciente
-----------------	-----------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/mn-sub-m07-0a02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat