

Cómo Levantar La Pesa

¿Qué me hace fuerte?

1 Hablar de la foto...
¿Por qué necesito tener resistencia para ser fuerte?

2 ¿Qué es lo se espera de mí?
De mis padres: (reglas)
De la sociedad: (leyes)
De mi mismo: (autodisciplina)

6 ¿Por qué necesita éste ser tu músculo más fuerte?

¿Qué cosas son las que más me meten en problemas?

Desafío

Mucha resistencia

Elección

"Bondad de Corazón"

Nada de resistencia

3 ¿Qué es lo que he abandonado?

¿Por qué el rendirse me hace débil?

4 ¿Cuáles son las tres cosas donde pongo mayor tiempo y esfuerzo?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Me ofrecen algunas de estas tres cosas Oportunidad, Libertad y Respeto propio?

5 ¿Qué otras tres opciones podrías sacar de tu tiempo que te harían más fuerte?

- 1.
- 2.
- 3.

Si la respuesta es **Sí**, sigue levantando. . .
Si la respuesta es **No**, crea un nuevo plan de ejercicios.