

GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR UN HÁBITO PODEROSO PARA EL 2026

en 21 días

Por:

© Fabiola Rojas



www.fabiolarojascoaching.com

Página de Derechos de Autor

Guía práctica para construir un hábito poderoso para el 2026 en 21 días © Copyright <>2025>>

Fabiola Rojas Trejo

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ningún medio ni en ninguna forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de breves citas utilizadas en reseñas críticas u otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Aunque el autor y el editor han hecho todo lo posible por asegurar que la información contenida en este libro sea correcta al momento de su publicación, el autor y el editor no asumen y por la presente rechazan toda responsabilidad hacia cualquier persona por pérdidas, daños o interrupciones causadas por errores u omisiones, ya sea que dichos errores u omisiones se deban a negligencia, accidente u otra causa.

El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo leyes internacionales, federales, estatales y locales relacionadas con licencias profesionales, prácticas comerciales, publicidad y cualquier otro aspecto del ejercicio profesional en EE. UU., Canadá o cualquier otra jurisdicción, es responsabilidad exclusiva del lector y consumidor.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del lector o consumidor de este material. Cualquier percepción de menoscabo hacia alguna persona u organización es completamente involuntaria.

Los recursos contenidos en esta guía se proporcionan únicamente con fines informativos y no deben sustituir la formación especializada ni el juicio profesional de un profesional de la salud o de salud mental.

Ni el autor ni el editor pueden ser considerados responsables por el uso de la información contenida en este libro. Por favor, consulta siempre a un profesional capacitado antes de tomar cualquier decisión relacionada con tu tratamiento o el de otros.

Para más información, escribe a: fabiolarojascoaching@gmail.com



Vivimos en una era donde sabemos mucho... pero sostenemos poco.

Información no nos falta; lo que falta es integración.

A lo largo de los años he observado cómo personas inteligentes, líderes y profesionales buscan cambiar hábitos con compromiso y disciplina, y aun así terminan abandonando cuando el proceso no está alineado con la realidad de su vida, su energía y su contexto.

Esta guía nace de ese aprendizaje, de más de dos décadas liderando equipos comerciales en la industria farmacéutica y de una formación sólida en coaching de vida y bienestar, integrando disciplina, conciencia y diseño de vida real. Aquí no encontrarás fórmulas rápidas, sino un enfoque consciente, estructurado y aplicable a la vida actual.

Porque hoy, construir hábitos implica algo más profundo que esfuerzo: requiere claridad, coherencia y un diseño inteligente de la vida diaria, donde la disciplina se vuelve una aliada natural y sostenible. Hábitos que se integran a la vida y la fortalecen.



www.fabiolarojascoaching.com



Fabiola Rojas



UN MÉTODO CONSCIENTE EN 5 PASOS PARA CONSTRUIR HÁBITOS Y VIVIR CON MAYOR PLENITUD

- El punto de partida: conciencia antes que acción
- Elige un hábito poderoso
- Define tu intención: el “para qué” del hábito
- Diseña y ejecuta tu hábito con el método SMART
- Integra el hábito a tu identidad, celébralo y sostenlo



Fabiola Rojas

www.fabiolarojascoaching.com

El punto de partida: conciencia antes que acción

Antes de cambiar un hábito, hagamos algo más poderoso que simplemente actuar:

hagamos una pausa consciente.

Porque el verdadero cambio no nace de la presión, ni del “tengo que”, ni de la culpa.

Nace de un momento de claridad.

De ese instante honesto en el que reconocemos:

“Estoy listo para vivir mejor.”

La mayoría de las personas intenta cambiar desde la exigencia, el cansancio o la urgencia de “arreglar algo”.

Y aunque la intención es buena, ese punto de partida suele llevarnos a empezar con fuerza... y abandonar igual de rápido.

Aquí elegimos un camino distinto.

Empezamos desde la conciencia.

Conciencia es mirarnos con valentía y decir:

“Esto es lo que soy hoy...

y desde aquí puedo crear algo mejor.”



El punto de partida: conciencia antes que acción

Preguntémonos juntos, con apertura y sin juicio:

- ¿Qué hábito quiero transformar o construir en este momento de mi vida?
- ¿Desde dónde nace este deseo de cambio: desde el amor propio, el cansancio, el deseo de crecer o una nueva visión?
- ¿Qué me ha dado este hábito hasta ahora? Porque incluso los hábitos que ya no nos sirven, alguna vez cumplieron un propósito.

Cuando entramos en conciencia, el cuerpo se relaja, la mente se enfoca y las decisiones dejan de ser una lucha para convertirse en elecciones claras y alineadas. Desde ese estado interno, el cambio deja de ser un esfuerzo constante y comienza a sostenerse con mayor coherencia.

Durante estos 21 días no buscaremos perfección.

Buscaremos presencia.

Porque la acción sin conciencia se agota, y la acción consciente se sostiene.

Este es nuestro punto de partida:

Vivir este nuevo año con mayor claridad, intención y coherencia



Fabiola Rojas

Elige un hábito poderoso

Ahora que hicimos una pausa y tomamos conciencia, demos el siguiente paso con inteligencia y enfoque.

Si algo sabotea el cambio, no es la falta de motivación, sino querer cambiarlo todo al mismo tiempo.

Más hábitos no significan más resultados.

Más claridad, sí.

Un hábito poderoso no es el más grande ni el más exigente.

Es aquel que, cuando lo sostienes, impacta positivamente otras áreas de tu vida.

Uno que te ayude a sentir más energía, más calma, más presencia y mayor coherencia en tu día a día.

Aquí no se trata de fuerza de voluntad.

Se trata de elegir con criterio.

Por eso, hagámoslo simple y estratégico.

Preguntémonos con honestidad:

— Si durante estos 21 días solo pudiera trabajar en un hábito, ¿cuál tendría el mayor impacto en mi bienestar hoy?

Cuando eliges un solo hábito, envías un mensaje claro a tu mente y a tu cuerpo:

“Esto es importante.”

Y cuando algo importa de verdad, sostenerlo deja de ser una lucha constante.

Este enfoque reduce la resistencia, enfoca la energía y aumenta significativamente la probabilidad de éxito.

No porque hagas más, sino porque eliges mejor.



Fabiola Rojas

Elige un hábito poderoso

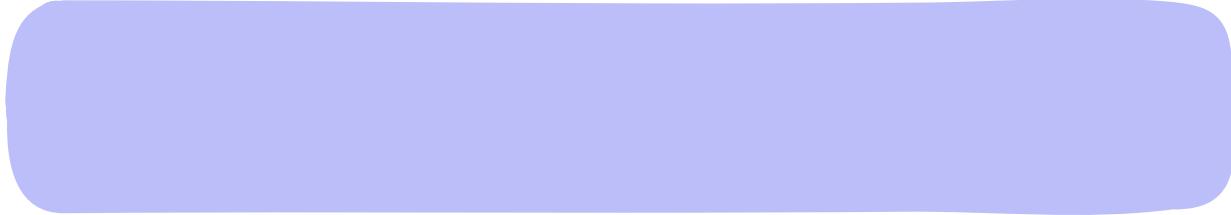
Ejercicio:

Tómate un momento y escribe, sin prisa y sin buscar perfección:

- Mi hábito poderoso para estos 21 días es:



- Este hábito es importante para mí porque:



- Si lo sostengo, ¿qué mejorará en mi vida diaria?



No necesitamos elegir el hábito perfecto.

Necesitamos elegir uno que se sienta posible, significativo y alineado con nuestra vida actual.

Recuerda:

Un hábito bien elegido puede abrir la puerta a una nueva versión de ti.



Fabiola Rojas

Define tu intención: el “para qué” del hábito

Antes de enfocarnos en el cómo, detengámonos en lo verdaderamente importante: el para qué.

Porque un hábito sin intención se vive como una obligación, mientras que un hábito con intención se convierte en una fuente de energía y sentido.

Definir tu intención no es imponerte una meta, es escucharte con honestidad. Cuando un hábito está alineado con tu bienestar y tu propósito personal, deja de sentirse pesado y comienza a sostenerse con mayor naturalidad.

Aquí no buscamos frases perfectas ni respuestas “correctas”.

Buscamos claridad.

Hagamos una pausa y escribe tu intención desde tu esencia:

Mi hábito es importante para mí porque:

Quiero construir este hábito para sentir más:

Este hábito me acerca a la vida que quiero porque:

Cuando el para qué está claro, la motivación deja de depender de la fuerza de voluntad o del ánimo del día.

El hábito empieza a sostenerse desde adentro, con mayor coherencia, dirección y propósito.



Fabiola Rojas

Diseña y ejecuta tu hábito con el método SMART

Ahora llevemos tu intención a la acción de forma clara, realista y sostenible.

El método SMART no existe para exigirte más, sino para ayudarte a diseñar un hábito que funcione en la vida real, no en la vida ideal. Su verdadero valor está en darte claridad, reducir la resistencia mental y facilitar la constancia.

Un hábito sostenible es específico, medible, accionable, realista y tiene un momento definido.

Cuando sabes exactamente qué vas a hacer, cuándo y cómo, la mente deja de improvisar, se reduce el desgaste interno y el hábito se vuelve mucho más fácil de sostener.

Aquí es importante recordar una sola regla durante estos 21 días: consistencia sobre perfección.

Habrá días fluidos y días retadores. Eso es parte del proceso. Cuando algo no salga como esperabas, no abandonamos: ajustamos, aprendemos y continuamos. Esa capacidad de adaptación es una forma de liderazgo personal.



Fabiola Rojas

Diseña y ejecuta tu hábito con el método SMART

✍ Ejercicio: Diseña tu hábito SMART

Tomemos un momento para diseñar este hábito de forma clara y realista, pensando en tu vida tal como es hoy.

- ¿Qué acción específica estoy dispuesto(a) a realizar?
Mi hábito es:

- ¿Cuándo y con qué frecuencia lo llevaré a cabo? (sé concreto(a) y honesto(a)):

- ¿Cómo sabré que lo estoy cumpliendo?

- ¿Qué señal o indicador me lo confirmará?

- ¿Por qué este hábito es alcanzable para mí en este momento de mi vida?

- Durante estos 21 días, ¿qué pequeño compromiso hago conmigo, incluso en los días en que no sea perfecto?

Diseñar un hábito con claridad te libera: enfoca tu energía, reduce la fricción y fortalece una disciplina sostenible, más allá de la motivación.

Fabiola Rojas

Integra el hábito a tu identidad, celébralo y sostenlo

Llegar al final de estos 21 días no es solo haber cumplido un proceso.

Es haber demostrado algo fundamental: tu capacidad de elegirte y sostenerte.

Un hábito se vuelve verdaderamente poderoso cuando deja de sentirse como un esfuerzo externo y comienza a integrarse a tu identidad. No porque lo hayas hecho perfecto, sino porque ahora sabes que puedes volver a él, adaptarlo y sostenerlo desde un lugar más consciente.

Este también es un momento para celebrar.

Celebrar no es conformarse, es reconocer el avance. Es reforzar la confianza interna que se construye cada vez que honras una decisión alineada contigo. Lo que se reconoce, se fortalece.

Ahora la pregunta ya no es “¿terminé el reto?”, sino:
¿cómo quiero que este hábito siga vivo en mi vida real?

Porque una vida plena no se construye con rigidez, sino con hábitos que evolucionan contigo, que se ajustan a tus etapas y que siguen aportando bienestar, claridad y coherencia.

Fabiola Rojas

Integra el hábito a tu identidad, celébralo y sostenlo



Ejercicio breve – Integrar y proyectar

Tómate un momento y escribe con honestidad y perspectiva:

- Despues de estos 21 días, este hábito dice de mí que soy una persona que:

- Lo que más valoro de haber sostenido este hábito es:

- Una forma realista en la que quiero seguir integrándolo en mi vida es:

Recuerda esto:

No estás construyendo solo un hábito, estás construyendo una vida más plena, más consciente y alineada con quien eres y con lo que valoras.

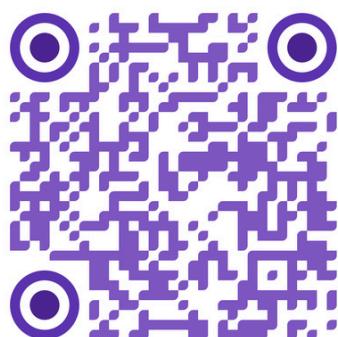
Cada promesa que te cumples fortalece esa vida que eliges crear, y ese es el verdadero cambio que se expande mucho más allá de estos 21 días.

GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR UN HÁBITO PODEROSO PARA EL 2026

en 21 días

Accede aquí:

www.fabiolarojascoaching.com



"CUANDO ELIGES CON CONSCIENCIA LO QUE HACES A DIARIO, NO SOLO CONSTRUYES UN HÁBITO: REDISEÑAS LA VIDA QUE MERECES VIVIR."

Fabiola Rojas es madre, esposa y profesional con más de 20 años de experiencia en la industria farmacéutica, donde ha liderado equipos como Directora Comercial y de Marketing. Tiene una Maestría en Marketing por EGADE Business School del Tecnológico de Monterrey y está certificada como Life Coach por Florida International University. Su trayectoria ha demostrado que el bienestar integral depende en gran medida de nuestras decisiones conscientes, por lo que fusiona el desarrollo personal con su experiencia empresarial para generar impacto real. A través de herramientas efectivas y procesos estructurados, acompaña a personas y equipos a ganar claridad, fortalecer su liderazgo y alinear sus acciones con sus valores. Está convencida de que no existen límites para el crecimiento, porque vivir con autenticidad es elegir aprender, evolucionar y avanzar siempre.



A handwritten signature in pink ink that reads "Fabiola Rojas". The signature is fluid and cursive, with "Fabiola" on top and "Rojas" on the bottom, both starting with a capital letter.



www.fabiolarojascoaching.com