

# Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

## Ejercicio de reflexión - Lección 1

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a hacer consciente el patrón que sueles repetir cuando inicias un nuevo proceso de cambio. Tómate tu tiempo y respóndelo con honestidad. No se trata de juzgarte, sino de observar con claridad.

**1. ¿Qué motivación tenías al iniciar tu último intento de cambio?**

---

---

---

**2. ¿Qué hábitos intentaste incorporar?**

---

---

---

**3. ¿En qué momento empezaste a desviarte o soltar el proceso?**

---

---

---

**4. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de que lo habías dejado?**

---

---

---

**5. ¿Cómo reaccionaste después? ¿Lo retomaste? ¿Te juzgaste?**

---

# Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

---

---

6. ¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez?

---

---

---

# Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

*Material exclusivo de Nutri Vanne*