



# NO LO DIGAS ASÍ

*Palabras que suman · Reto de 30 días*

---

## CUADERNO DE SEGUIMIENTO OFICIAL

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

Fecha de inicio del reto: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Fecha de finalización: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**EL CÓDICE SECRETO**

*Desarrollo Personal*

## CÓMO UTILIZAR TU CUADERNO DE SEGUIMIENTO

Este cuaderno es tu diario personal de entrenamiento y el complemento perfecto del libro «No lo digas así». Su propósito es ayudarte a asentar conscientemente el hábito de la comunicación con poder. Cada uno de los 30 días del reto dispone de una ficha de autoseguimiento estructurada en tres partes:

- **Misión Práctica del Día**

Marca la casilla cuando hayas llevado a cabo el ejercicio propuesto para el día. No te preocupes por si ha sido perfecto, lo importante es el hecho de haberlo intentado.

- **Pausa de Poder**

Registra si has realizado la pausa de poder del día. Parar un instante antes de responder es el pilar para evitar automatismos reactivos y elegir tus palabras.

- **Mi Diálogo de Poder**

Usa las líneas de escritura para apuntar cómo aplicaste la frase del día. Escribe el contexto, la frase exacta que dijiste en lugar de la habitual y cómo reaccionó tu interlocutor.

- **Reflexión y Autocontrol**

Escribe una breve frase sobre lo que has aprendido hoy. ¿Te costó aplicar el Di? ¿Qué emoción experimentaste al cambiar tus palabras? La escritura a mano afianza el aprendizaje.

**REGLA DE ORO DEL RETO:**

*La constancia supera a la perfección. Si un día fallas o no logras aplicar la misión, apunta el aprendizaje y continúa al día siguiente. No rompas la cadena del reto.*

**DÍA 01 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 02 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 03 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 04 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 05 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 06 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 07 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 08 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 09 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 10 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 11 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 12 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 13 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 14 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 15 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 16 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 17 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 18 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 19 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 20 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 21 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 22 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 23 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 24 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 25 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 26 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 27 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 28 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 29 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

**DÍA 30 :** \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Misión del día completada

Pausa de poder realizada

**Mi Diálogo de Poder (Fórmula aplicada y resultado):**

---

---

**Qué he aprendido hoy / Autocontrol:**

---

---

## BALANCE FINAL DE LOS 30 DÍAS DEL RETO

¡Enhorabuena! Has completado tus 30 días de entrenamiento consciente. Has tomado el control de tu diálogo interno y has elegido tus palabras para sumar poder en lugar de restarlo. Tómate unos minutos para reflexionar sobre tu evolución respondiendo a las siguientes preguntas:

**1. ¿Cuáles han sido los 3 días o misiones que más han transformado tu forma de comunicarte?**

---

---

---

**2. ¿En qué relaciones o conversaciones específicas has notado un mayor impacto positivo?**

---

---

---

**3. ¿Qué diferencias notas en tu nivel de autocontrol y calma al hablar tras estos 30 días?**

---

---

---

**4. ¿Cuál es tu compromiso y palabra de poder a partir de hoy para tus futuras conversaciones?**

---

---

---