

EMPEZAR DE NUEVO DESPUÉS DE LOS 45

Tu guía de reinicio de 7 días



Bienvenida

Si tienes esta guía en tus manos, es posible que estés atravesando una etapa de cambios. Quizás no esperabas empezar de cero a estas alturas de tu vida. Hace unos años, yo me encontraba en la misma situación. A los 45, todo lo que creía estable cambió de repente y tuve que empezar de nuevo.

Paso a paso, reconstruí mis rutinas, mi confianza y mi rumbo. Aprendí el poder de las pequeñas acciones diarias: cómo, poco a poco, generan claridad, estabilidad y esperanza.

Este programa de reinicio de 7 días está diseñado para ayudarte, de forma suave pero decidida, a empezar de nuevo. Cada día te ofrece un pequeño paso hacia la reconstrucción de tu vida con confianza y serenidad.

Tu plan de reinicio de 7 días

Día 1 — Reinicio Matutino

Hidrátate, 2 minutos de silencio, identifica 3 emociones.

Día 2 — Reinicio Nocturno

Apaga las pantallas, escribe tres cosas que salieron bien y estira.

Día 3 — Reinicio del Presupuesto

Anota tus ingresos, gastos esenciales y posibles ahorros.

Día 4 — Reinicio del Autocuidado

Elige un ritual de 10 minutos: caminar, tomar té, cuidar tu piel, escuchar música o meditar.

Día 5 — Reinicio del Entorno

Ordena un espacio pequeño.

Día 6 — Reinicio de la Visión

Define los próximos 90 días: cambiar, aprender, continuar.

Día 7 — Reinicio Profesional

Actualiza tu CV y LinkedIn, explora categorías de empleo y elige una nueva habilidad.

Checklists & Plantillas

Lista de verificación para la rutina matutina

- Hidratarse
- 2 minutos de silencio
- Concentrarse en 3 sensaciones
- Estiramientos suaves
- Ordenar rápidamente

Checklist Rutina de Noche

- Reducir el uso de pantallas
- 3 cosas que salieron bien
- Estiramiento suave
- Preparar la ropa
- Frase de gratitud

Guía de inicio rápido para presupuestos

1. Ingresos
2. Artículos esenciales
3. Posibles ahorros

Defina los próximos 90 días::

Cambiar

Aprender

Continuar

Empleos para principiantes en trabajo remoto

Servicio al cliente, asistente virtual, entrada de datos, traducción y soporte por correo electrónico.

Closing

Has completado tu Reinicio de 7 Días. Estos pequeños pasos generan un cambio real: emocional, mental, financiero y práctico. Empezar de nuevo después de los 45 no es un final, sino un nuevo comienzo basado en la sabiduría y la fortaleza.

Visita www.flowerpovver.com para obtener más herramientas, rutinas y apoyo.