

F I L O S O F Í A

# E L E V A T E

---

## Guía de transformación personal

*Manual de usuario · Agenda Elevate*

*Dame un punto de apoyo y moveré el mundo.*

— Arquímedes de Siracusa

**María Conde**

[www.filosofiaelevate.com](http://www.filosofiaelevate.com)

01

# El arte de habitar el tiempo

Filosofía Elevate

## El tiempo como espacio sagrado

El tiempo no es una mercancía que se gasta, sino un espacio sagrado que se habita. En la mitología, Cronos representa al titán implacable, el tiempo cíclico que devora sus propias creaciones, atrapándonos en la hiperproductividad y la urgencia. Frente a este tiempo que consume, Elevate propone una alternativa radical: la Presencia.

*"La hiperproductividad y el constante hacer nos han robado el estar, el simplemente ser."*

— Byung-Chul Han

Para comprender la presencia, observemos a un perro en su caminata matutina: no se preocupa por el rastro que dejó ayer ni por el plato de comida de mañana. Él habita el instante, se emociona con el juego y disfruta de la existencia pura. La presencia no se fuerza; surge cuando estamos en paz con nuestra propia totalidad.

## El punto de apoyo: el autoconocimiento

Este manual es tu mapa hacia una vida más plena. No somos seres fragmentados; somos seres integrales que, a menudo, estamos distraídos de nuestra esencia. Para elevar esta totalidad, invocamos a Arquímedes de Siracusa. El gran matemático no solo nos dio la Ley de la Palanca, sino que sentó las bases para el concepto central de nuestra marca. Su frase define nuestra metodología: el autoconocimiento es ese punto de apoyo necesario para sembrar el árbol de tu vida y mover tu realidad personal.

*"El tiempo es una creación. Decir 'no tengo tiempo' es como decir 'no quiero'."*

— Lao Tsé

### ✦ Ejercicio de apertura: el espejo del tiempo

Antes de avanzar, tómate un momento para responder estas preguntas con honestidad. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo hay tu verdad de hoy.

♦ **¿Cómo estás habitando tu tiempo ahora mismo?**

*Responde con la primera respuesta que surja, sin filtros. Sé honesto/a contigo mismo/a.*

---

---

♦ **¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo (estado de flujo)?**

*Piensa en esos momentos donde el tiempo simplemente desaparece porque estás completamente presente.*

---

---

---

♦ **¿Qué estás postergando que sientes que es verdaderamente importante para ti?**

*No lo que otros esperan de ti. Lo que tú, en tu interior, sabes que es urgente atender.*

---

---

---

## 02

# Los cimientos del ascenso

*Pilares, principios y biología del hábito*

## El ciclo de 90 días: los 3 pilares

La transformación a través de la Agenda Elevate es un proceso biológico y existencial de 90 días, estructurado para transitar de la distracción a la maestría.

<p><b>Días 1–30</b> <b>Diagnóstico y prioridades</b></p> <p><i>Un viaje de introspección para entender cómo manejas tu agenda actual, identificar tus valores fundamentales y definir tus prioridades reales.</i></p>	<p><b>Días 31–60</b> <b>Ejecución y enfoque</b></p> <p><i>La implementación de la nueva metodología estratégica. Fase de exploración y ajuste donde eliminamos activamente a los ladrones de atención.</i></p>	<p><b>Días 61–90</b> <b>Consolidación y largo plazo</b></p> <p><i>La práctica de la agenda integral se convierte en hábito. Alineamos cada acción diaria con tu visión de futuro para asegurar la sostenibilidad del cambio.</i></p>
---	--	--

## Los 7 principios Elevate para la gestión efectiva del tiempo

A diferencia de la organización común, que solo busca llenar espacios, la Organización Estratégica busca lograr más con menos esfuerzo. Estos 7 principios son tu brújula operativa:

<b>1</b>	<b>Haz que cada día cuente</b>	Cada día es un punto en la línea de tiempo de tu vida. Conéctalo con tus metas más importantes y hazlo fluir en armonía con tu visión personal.
<b>2</b>	<b>La estructura no se lleva solo en la mente</b>	No basta con buenos deseos o planes vagos. Necesitas una estructura escrita e integral que contemple tu visión personal, tu estrategia de vida y tu realidad financiera.
<b>3</b>	<b>Establece objetivos claros</b>	La claridad es el primer paso hacia el equilibrio. Tener objetivos definidos te permite enfocar tu energía y evitar la dispersión.
<b>4</b>	<b>Asigna tiempos y prioridades</b>	No todo puede ir primero. Aprende a distinguir lo importante de lo urgente y organiza tu día en función de aquello que te mueve hacia el equilibrio.
<b>5</b>	<b>Ejecuta con</b>	Inicia tus tareas siguiendo el cronograma que definiste. Prioriza

	<b>disciplina y haz espacio para lo espontáneo</b>	lo importante y comprométete a cumplir al menos el 80% de lo planificado.
<b>6</b>	<b>Monitorea y adapta</b>	Supervisa tu progreso, identifica obstáculos y ajusta cuando sea necesario. La flexibilidad es parte de la disciplina inteligente: mover recursos, cambiar ritmos o ajustar plazos también es avanzar.
<b>7</b>	<b>Revisa y aprende</b>	Evalúa cada semana y cada mes con honestidad. ¿Qué funcionó? ¿Qué podrías mejorar? ¿Qué aprendiste? Extrae lecciones, afina tu enfoque y recuerda: la revisión es el puente entre la intención y el crecimiento.

## El bosque neuronal: la biología del hábito

Tu cambio no es solo mental, es físico. El Bosque Neuronal es la red de conexiones sinápticas que sostienen tus pensamientos y hábitos. Al igual que las luciérnagas se sincronizan mediante impulsos eléctricos para brillar juntas, tus hábitos requieren de comunicación y sincronización constante. Al practicar el método Elevate, estás enviando señales eléctricas que reforestan tu cerebro, creando una red sólida de nuevas respuestas automáticas.

Cada vez que repites una acción con intención, fortaleces una sinapsis. La neuroplasticidad no es un concepto abstracto; es el músculo que este manual te ayuda a entrenar, día a día.

## 03

# El método Elevate

*Ciclo POERP: tu sistema operativo personal*

El Ciclo POERP es la herramienta estratégica diseñada para elevar tu nivel de consciencia a través de cinco etapas fundamentales. No es un sistema rígido — es un engranaje de acción que se adapta a tu ritmo.

	Etapa	¿Qué hago?	Pregunta detonadora
<b>P</b>	Planear	Diseña espacios para la reflexión, actividad física, alimentación, aprendizaje y descanso.	<i>¿Qué espacios de bienestar y autorrealización estoy protegiendo en mi cronograma?</i>
<b>O</b>	Organizar	Establece límites de tiempo y prioridades flexibles. La meta es eliminar distracciones.	<i>¿Cómo puedo simplificar mi estructura para reducir el esfuerzo innecesario?</i>
<b>E</b>	Ejecutar	Actúa con disciplina para instalar hábitos saludables.	<i>¿Qué versión de mí mismo/a estoy construyendo con esta acción específica?</i>
<b>R</b>	Revisar	Evalúa tu porcentaje de logro semanal. El autoconocimiento nace de la honestidad al observar los obstáculos.	<i>¿Qué ajustes requiere mi sistema para la próxima semana?</i>
<b>P</b>	Practicar	Usa la repetición consciente para fomentar la neuroplasticidad. La excelencia es el resultado de la destreza ganada en la práctica.	<i>¿Cómo puedo realizar esta tarea con mayor calidad y presencia?</i>







# 04

## Guía práctica de uso

De la reflexión a la acción







### El ser integral: las 6 áreas de salud

Para una vida elevada, tus objetivos deben nutrir todas las dimensiones del ser. Completa la siguiente tabla con honestidad: califica tu estado actual del 1 al 10 y escribe cómo te imaginas en tu estado ideal.

Área de salud	Objetivo de salud integral	Mi estado actual (1-10)	Mi estado deseado
 <b>Física</b>	Lograr un cuerpo sano y vital.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Moverse 30 min al día, dormir 7-8h</i>
 <b>Mental</b>	Mantener una mente sana y claridad cognitiva.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Meditar 10 min, leer 20 páginas al día</i>
 <b>Social</b>	Cultivar relaciones sanas y significativas.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Llamar a un ser querido cada semana</i>
 <b>Emocional</b>	Desarrollar inteligencia emocional y equilibrio.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Escribir 3 emociones al día, terapia</i>
 <b>Financiera</b>	Establecer finanzas equilibradas y sostenibles.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Ahorrar el 10% mensual, revisar gastos</i>
 <b>Espiritual</b>	Conectar con nuestro propósito de vida.	_____ / 10	_____ <i>Ej: Gratitud diaria, servicio, meditación</i>

### Micro-actividades por área de salud

Una vida integral no se construye con grandes gestos sino con micro-decisiones diarias. Aquí tienes actividades concretas para comenzar hoy mismo, alineadas con cada área:

Área	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3
 <b>Física</b>	Caminar o trotar 20-30 min	Yoga o estiramientos matutinos	Bailar una canción completa
 <b>Mental</b>	Leer 20 páginas al día	Aprender algo nuevo por 15 min	Resolver un puzzle o juego mental
 <b>Social</b>	Llamar a un ser querido	Escribir una nota de gratitud a alguien	Compartir una comida en familia
 <b>Emocional</b>	Escribir 3 emociones del día en tu diario	Practicar respiración profunda (5 min)	Nombrar lo que sientes antes de reaccionar
 <b>Financiera</b>	Revisar tus gastos de la semana	Ahorrar un monto fijo, sin importar cuánto	Leer 10 min sobre educación financiera
 <b>Espiritual</b>	Escribir 3 gratitudes al despertar	Meditar o sentarte en silencio 10 min	Hacer algo por otra persona sin esperar nada





## Herramientas de gestión energética

### Bloques de tiempo

Divide tu jornada en segmentos dedicados a una sola actividad para evitar la fragmentación de la atención. Un bloque de tiempo es una promesa contigo mismo/a.

### Ritmo circadiano

No todas las horas valen lo mismo. Realiza las tareas de alta demanda cognitiva durante tus picos de energía biológica y reserva los valles para tareas administrativas o descanso.

 <b>Mañana 5:00–8:00 h</b> <i>Nutrición integral de mente, cuerpo y espíritu. Movimiento suave.</i>	 <b>Día 9:00–12:00 h</b> <i>Alta concentración. Enfoque creativo y trabajo profundo.</i>	 <b>Tarde 14:00–16:00 h</b> <i>Menor enfoque. Tareas administrativas, llamadas, emails.</i>	 <b>Noche 20:00–22:00 h</b> <i>Estrategia de sueño. Desconexión digital y relajación.</i>
---	--	---	---

## El reto de autoconsciencia — 3 días

Durante los próximos tres días, registra diariamente lo que observas sobre ti mismo/a. No se trata de la perfección, sino de la honestidad. Cada día tiene una pregunta detonadora diferente para guiar tu reflexión.

**DÍA 1** — Pregunta detonadora: *¿Qué pensamientos o emociones aparecen cuando no logro lo que planifiqué?*

**3 Aprendizajes del día**

---

---

---

---

**3 Obstáculos identificados**

---

---

---

---

**DÍA 2** — Pregunta detonadora: *¿En qué momentos del día me siento más presente y energizado/a?*

**3 Aprendizajes del día**

---

---

---

---

**3 Obstáculos identificados**

---

---

---

---

**DÍA 3** — Pregunta detonadora: *¿Qué hábito, si lo instalara esta semana, cambiaría significativamente mi vida?*

**3 Aprendizajes del día**

---

**3 Obstáculos identificados**

---


# 05

## Kit de herramientas de alta estrategia

Metas SMART · Borrador Valiente · Autoconocimiento

### Metas SMART: del sueño a la acción

Para que una meta sea una palanca de cambio real, debe cumplir cinco criterios. Completa la siguiente tabla con una meta que llevas tiempo postergando. Sé específico/a — la claridad es poder.

	Criterio	Pregunta clave	Mi meta (escribe aquí)
<b>S</b>	Específica	¿Qué quiero lograr exactamente?	_____
<b>M</b>	Medible	¿Cómo sabré que estoy avanzando?	_____
<b>A</b>	Alcanzable	¿Es realista con mis recursos y tiempo actuales?	_____
<b>R</b>	Relevante	¿Por qué importa esto para mi vida integral?	_____
<b>T</b>	Temporal	¿En qué plazo específico lo lograré?	_____

#### Mis preguntas de activación para esta meta:

✦ ¿Qué me ha impedido lograr esta meta en el pasado?

Sé honesto/a. Identificar el patrón es el primer paso para romperlo.

---

---

---

♦ **¿Qué necesito eliminar de mi vida para que esta meta sea posible?**

*Piensa en hábitos, creencias, compromisos o personas que drenan tu energía.*

---

---

---

## **El Borrador Valiente (la regla de las 24 h)**

La parálisis por análisis es el enemigo número uno de la acción con propósito. El Borrador Valiente es un permiso: el permiso de no ser perfecto/a para poder comenzar. Sigue estos tres pasos:

**Paso 1 — Define tu semilla:** Elige una idea, proyecto o área de tu vida que requiere orden.

**Paso 2 — Movimiento Mínimo:** Escribe tu primer bloque en la agenda hoy. No importa si es solo un bloque de descanso o de lectura.

**Paso 3 — Atrévete a que suceda:** Tienes 24 horas para hacer tu primer trazo en el papel. Libera la energía mental de la perfección.

### **Mi Borrador Valiente**

*Escribe sin filtros. Miedos, proyectos, ideas, sueños. Deja reposar 24 horas. Después, decide qué elevar.*

**Mi semilla es:**

---

Vaciado libre (escribe todo lo que surja):

---

Después de 24 horas, ¿qué elevo? ¿qué descarto?

---

## Ejercicio de autoconocimiento: la paradoja del conocimiento

*"¡Conócete a ti mismo! ¿Qué saco yo con eso? Si logro conocerme, al punto debo irme."*

— Goethe

El autoconocimiento en Elevate no es quitarse el antifaz para abandonar el baile, sino entender quién eres bajo el disfraz para bailar con mayor libertad y propósito.

Responde las siguientes preguntas. No hay respuesta correcta. Solo hay tu verdad honesta de hoy:

♦ **¿Cuál es tu mayor fortaleza que aún no estás utilizando plenamente?**

*Piensa en algo que haces naturalmente bien y que los demás suelen reconocer en ti.*

---

---

---

♦ **¿Qué creencia sobre ti mismo/a te limita más frecuentemente?**

*Ej: 'No soy bueno/a con el dinero', 'No tengo disciplina', 'No merezco...'*

---

---

---

♦ **¿Qué versión de ti mismo/a te inspira más? Descríbela.**

*La versión que aparece en tus mejores días. La que sabes que existe dentro de ti.*

---

---

---

---

# 06

## Mi vida elevada

Legado, comunidad y línea de tiempo

### Línea de tiempo ascendente

*"Tu nueva vida te va a costar tu vieja vida. Te va a costar tu zona de confort y el sentido de familiaridad. Te va a costar ser quien eras, para convertirte en quien realmente eres."*

— Brianna Wiest

Tu visión se construye con decisiones diarias. Define tu camino a 1, 2, 3, 5 y 10 años. Entiende que las metas de corto plazo son los escalones necesarios para alcanzar tu versión más elevada. Escribe en cada columna: ¿quién eres?, ¿qué tienes?, ¿cómo vives?, ¿qué contribuyes?

<b>1 año</b> <i>¿Quién soy?</i>	<b>2 años</b> <i>¿Quién soy?</i>	<b>3 años</b> <i>¿Quién soy?</i>	<b>5 años</b> <i>¿Quién soy?</i>	<b>10 años</b> <i>¿Quién soy?</i>
Mi visión: <hr/>	Mi visión: <hr/>	Mi visión: <hr/>	Mi visión: <hr/>	Mi visión: <hr/>
Una palabra: <hr/>	Una palabra: <hr/>	Una palabra: <hr/>	Una palabra: <hr/>	Una palabra: <hr/>

#### ✦ ¿Qué versión de ti mismo/a requiere que empieces hoy?

*Esta es la pregunta más importante del manual. Tómame el tiempo que necesites.*

---

---

---

## Elevación final

Al cerrar este manual, te pregunto: ¿Qué manzana estás sosteniendo en este momento? ¿Desde dónde estás eligiendo? No se trata de elegir solo una parte de ti, sino de recordar que no estás fragmentado/a, solo distraído/a de tu propia totalidad. La verdadera belleza radica en integrarte.

*"El tiempo no se administra. El tiempo se habita."*

— Filosofía Elevate

Te invitamos a formar parte de la comunidad de

**Filosofía Elevate**

*donde tu vida profesional y tu salud personal convergen en un solo equilibrio.*

[www.filosofiaelevate.com](http://www.filosofiaelevate.com)  
[filosofiaelevate.substack.com](http://filosofiaelevate.substack.com)

*Con amor para ti. — María Conde*