# Semana 4 – Encontrar tu ritmo

*Subtítulo: No se trata de correr. Se trata de avanzar contigo.*

## Introducción

Después de sentir, comprometerte y elegir, llega un momento clave: establecer tu propio ritmo.  
  
No el ritmo que otros esperan. No el que marca una dieta estricta o un reloj implacable.  
Tu ritmo. Ese que nace del respeto por tu cuerpo, tu energía y tu historia.  
  
Encontrar tu ritmo es dejar de forzarte para empezar a fluir.  
Y fluir no es hacer menos: es hacer con sentido.

## Lo que encontrarás esta semana:

- Un video de bienvenida donde reflexionamos sobre el arte de caminar a tu paso.  
- Un video práctico para ayudarte a crear una rutina diaria alineada con tu energía.  
- Un documento de reflexión para observar tus momentos de tensión y de pausa.  
- Un espacio para registrar tus horarios ideales de descanso, comidas y actividad.

## Misión práctica:

1. Observa en qué momentos del día tienes más energía y en cuáles menos.  
2. Crea un esquema diario que respete ese ritmo (comidas, pausas, trabajo, sueño).  
3. Practícalo durante 5 días. Ajusta si es necesario.  
4. Reflexiona: ¿Qué cambia cuando te escuchas y respetas tu compás interno?