# Semana 5 – Sembrar nuevas raíces

Subtítulo: Repetir con intención, crear raíces que sostengan.

## ✨ Lo que encontrarás esta semana:

- Un video de bienvenida, donde reflexionamos sobre lo vivido y la importancia de la repetición consciente.  
- Un video práctico con ideas de hábitos sencillos que puedes incorporar.  
- Un registro para completar durante 7 días con tus observaciones y ajustes.

## 🎯 Misión práctica:

1. Escoge una nueva práctica diaria.  
 Puede ser tan simple como tomar agua al despertar, preparar tu desayuno con calma, salir a caminar unos minutos o respirar profundamente antes de comer.  
  
2. Hazla durante 7 días seguidos.  
 Anota cada día:  
 - ¿Cómo me sentí antes de hacerla?  
 - ¿Cómo me sentí después?  
 - ¿Qué me gustaría ajustar?

Esta semana es un ancla.  
Ya no se trata de probar, sino de sembrar.  
Una acción, una semilla, una raíz.  
Confía en lo pequeño.  
Porque lo pequeño, repetido con amor, transforma.