E-BOOK GRATUITO

MENTES ATÓMICAS .CLUB

Personas de *élite*

Una forma de pensar, decidir y vivir con criterio.



MENTESATOMICAS.CLUB

Personas de élite

El sistema de los cinco pilares para pensar, decidir y vivir con criterio.

Segunda edición, revisada y ampliada: octubre de 2026.
Texto y diseño: Redacción M | A.

© 2026 Mentes Atómicas. Titular: Javier Alejandro Conte de Jong.
mentesatomicas.club · info@mentesatomicas.club

Este e-book es gratuito. Puedes compartirlo tal como está, sin modificarlo ni venderlo. Si citas algún fragmento, menciona la fuente: mentesatomicas.club.

Aviso. Este contenido es divulgativo y educativo. No sustituye el consejo de un profesional de la salud, la psicología, las finanzas o el derecho. Si tienes una enfermedad, una lesión o hace tiempo que no haces ejercicio, consulta con un profesional sanitario antes de cambiar tu actividad física o tu descanso. Nada de lo que lees aquí es una recomendación de inversión personalizada: invertir conlleva riesgos, incluida la pérdida del capital invertido.

Los datos y estudios citados llevan un número que remite a la lista de fuentes del final. Los ejemplos con cifras de dinero son cálculos ilustrativos, no previsiones.

MENTES | ATÓMICAS.CLUB

CONTENIDO

Índice

- Antes de empezar 4

01 Manifiesto: una mente ordenada 5

02 El sistema: cinco pilares 8

Autoevaluación: ¿dónde estás hoy? 11

03 Claridad y Enfoque 12

04 Salud y Bienestar 15

05 Relaciones y Conexiones 18

06 Inversión y Negocios 21

07 Apoyo y Contribución 24

08 El plan de 30 días 27

Plantilla: tu revisión semanal 29

- El éxito, tal como lo entendemos 30

- Hacia dónde vamos y qué hacer ahora 31

- Fuentes 32

CÓMO USAR ESTE E-BOOK

Antes de empezar

Este e-book no está pensado para leerse de un tirón y olvidarse. Está pensado para usarse. Necesitas un bolígrafo, media hora y algo de honestidad.

1. **Lee el manifiesto.**
   Es corto y explica desde dónde escribimos y qué entendemos por «élite».
2. **Haz la autoevaluación.**
   Cinco preguntas, una por pilar. Te dirá dónde estás hoy, no dónde te gustaría estar.
3. **Elige un solo pilar.**
   El que tenga la nota más baja o el que, si mejorara, arrastraría a los demás. Ve a su capítulo y empieza por el reto de 7 días.
4. **Sigue el plan de 30 días.**
   Suma un pilar por semana sin abandonar el anterior. El día 30, repite la autoevaluación y compara.

Cada capítulo de pilar tiene la misma estructura: **la idea**, **lo que sabemos** (con sus fuentes), **tres prácticas**, **un reto de 7 días**, **una pregunta para escribir** y **por dónde seguir**. Las páginas de trabajo (la autoevaluación, el plan de 30 días y la revisión semanal) se pueden imprimir o copiar en una libreta.

> ### Aquí no vas a encontrar trucos para cambiar tu vida en un fin de semana.
>
> Vas a encontrar criterio, prácticas sencillas y la incomodidad de tener que aplicarlas. Esa incomodidad es la buena noticia: significa que estás haciendo algo distinto.

CAPÍTULO 01

01

Manifiesto: una mente ordenada

> Una mente atómica no es una mente perfecta. Es una mente ordenada.



MANIFIESTO

Para quienes deciden construir

No todas las personas están dispuestas a hacerse cargo de su propia vida. Algunas avanzan por inercia. Otras reaccionan a lo que ocurre a su alrededor. Y unas pocas deciden construir con intención.

Mentes Atómicas nace para estas últimas. No como un espacio de motivación pasajera, sino como un lugar donde se trabaja la claridad mental, la salud, las relaciones, la libertad financiera y la contribución. Para quienes han entendido que el crecimiento no es casual: es la consecuencia de decisiones bien tomadas y sostenidas en el tiempo.

No es para todos, y no pretende serlo. Es para quienes han comprendido que vivir en automático tiene un precio demasiado alto: el de mirar atrás dentro de diez años y descubrir que otros decidieron por ti.

Lo que creemos

No creemos en la motivación constante, porque se agota.	**Creemos en la claridad, porque ordena.**
No creemos en el ruido, porque distrae.	**Creemos en el criterio, porque dirige.**
No creemos en los atajos, porque debilitan.	**Creemos en las decisiones bien tomadas, repetidas con constancia.**

> **Una mente atómica no es una mente perfecta. Es una mente ordenada.**
>
> Capaz de distinguir lo importante de lo accesorio. Capaz de elegir con intención en lugar de reaccionar por inercia.

Por qué «atómica»

Un átomo es diminuto, pero ordena la materia y guarda una energía enorme. Así funcionan los cambios que importan: decisiones pequeñas, bien elegidas y repetidas, que con el tiempo acaban moviendo una vida entera. No hace falta una revolución. Hace falta dirección y constancia.

Qué significa «élite» aquí

La palabra incomoda, y está bien que incomode. Pero no hablamos de estatus, de dinero ni de un círculo cerrado. **Élite no es lo que tienes: es el estándar que eliges cada día.** Pensar por ti mismo cuando lo fácil es repetir lo que piensan otros. Cuidarte cuando nadie te obliga. Cumplir lo que te prometes, también cuando no apetece.

No importa desde dónde empieces. Importa el estándar con el que decides seguir.

Lo que prometemos (y lo que no)

No prometemos resultados rápidos. Prometemos criterio. No prometemos una vida perfecta. Prometemos una vida mejor construida.

Si buscas comodidad, este no es tu sitio. Si buscas lucidez, estabilidad y progreso real, bienvenido.

CAPÍTULO 02

02

El sistema: cinco pilares

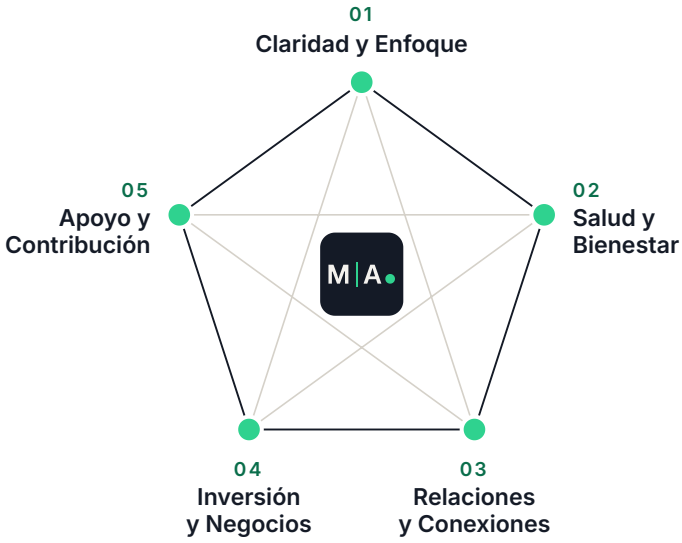
> El crecimiento real no ocurre por partes aisladas. O se construye como un sistema, o se desmorona.



EL SISTEMA

Cinco pilares que se sostienen entre sí

Puedes leer todos los libros de productividad del mundo, pero si duermes cinco horas, tu enfoque no aguanta. Puedes ganar más dinero que nunca y seguir sin libertad si no sabes gestionarlo. Puedes tener una disciplina de hierro y sentirte vacío si todo lo que haces empieza y termina en ti. Por eso trabajamos con cinco pilares que funcionan juntos:



1 **Claridad y Enfoque.**
Saber qué importa y defenderlo. Es el punto de partida: sin dirección, todo lo demás se dispersa.

2 **Salud y Bienestar.**
La energía que sostiene todo lo demás: movimiento, descanso y una mente estable.

3 **Relaciones y Conexiones.**
El entorno que te eleva o te frena. Pocas conexiones de verdad, elegidas con intención.

4 **Inversión y Negocios.**
La autonomía que te da margen para elegir: gestionar bien lo que ganas y hacer que trabaje para ti.

5 **Apoyo y Contribución.**
El sentido que da profundidad al éxito: lo que aportas más allá de ti.

Por qué juntos

Descuidar uno termina afectando a los demás. La falta de enfoque genera desgaste. La mala salud limita el rendimiento. Las relaciones pobres reducen las oportunidades. El desorden financiero condiciona la libertad. Y la ausencia de contribución vacía el propósito.

La buena noticia funciona en sentido contrario: mejorar uno arrastra a los demás. Dormir mejor te da enfoque; el enfoque te deja tiempo para las personas que importan; un colchón financiero te quita una ansiedad que te robaba energía. No buscamos la perfección en los cinco a la vez. Buscamos **equilibrio consciente**: saber dónde estás, elegir dónde actuar primero y avanzar de uno en uno.

PÁGINA DE TRABAJO

Autoevaluación: ¿dónde estás hoy?

Puntúa cada pilar del 1 al 10 según cómo está **hoy**, no según cómo te gustaría que estuviera. Usa las preguntas como guía y rodea un número. Tardarás cinco minutos.

PILAR	TU NOTA DE HOY
Claridad y Enfoque ¿Sé cuáles son mis tres prioridades de esta semana? ¿Termino lo que empiezo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Salud y Bienestar ¿Me muevo a diario, duermo lo suficiente y llego con energía a la tarde?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Relaciones y Conexiones ¿Paso tiempo de calidad con personas que me hacen mejor?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inversión y Negocios ¿Sé cuánto gasto, tengo un colchón y mi trabajo me da margen para elegir?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Apoyo y Contribución ¿Aporto algo a alguien, más allá de mí, de forma regular?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi pilar para empezar: _____ **Fecha de hoy:** _____

Mi primera acción, esta misma semana:

_____

_____

¿Cuál elegir? No siempre el de nota más baja: elige el que, si mejorara, arrastraría a los demás. Para mucha gente es la salud (la energía) o la claridad (la dirección). Repite esta página dentro de 30 días y compara.

CAPÍTULO 03 · PILAR 1

03

Claridad y Enfoque

> Sin claridad, cualquier esfuerzo se dispersa. No se trata de hacer más, sino de elegir mejor.



LA IDEA

Saber qué importa y defenderlo

Claridad es saber qué importa, qué no, y actuar en consecuencia. **Enfoque** es sostener esa decisión cuando aparecen la distracción, la presión o el cansancio. Las dos juntas son el punto de partida del sistema: cuando no hay dirección, las decisiones se vuelven reactivas, el tiempo se diluye y la energía se gasta en las prioridades de otros.

La claridad no llega sola. Se construye con una costumbre sencilla: parar, mirar qué está pasando y decidir. Y el enfoque no es una virtud de nacimiento, sino un entorno que se diseña: menos interrupciones, menos opciones abiertas, una sola cosa a la vez.

LO QUE SABEMOS

Saltar de tarea tiene un coste.

Cuando cambias de una tarea a otra sin cerrar la primera, una parte de tu atención se queda enganchada en ella. La investigadora Sophie Leroy lo llamó «residuo atencional»: quien cambia de tarea así rinde peor en la siguiente.[1]

Decidir de antemano funciona.

Un metaanálisis de 94 estudios concluyó que formular planes del tipo «si ocurre X, entonces haré Y» mejora de forma notable la probabilidad de cumplir un objetivo.[2] No dependes de la fuerza de voluntad del momento: la decisión ya está tomada.

PARA ESCRIBIR

¿Qué estoy haciendo por inercia que no elegiría si empezara hoy de cero?

Tres prácticas y un reto

1 **Una revisión semanal de 30 minutos.**

Una vez por semana (el viernes por la tarde o el domingo funcionan bien), responde por escrito a tres preguntas: ¿qué conseguí?, ¿qué queda pendiente y sigue importando?, ¿cuáles son las tres cosas importantes de la semana que viene? Solo tres. Tienes la plantilla al final del e-book.

2 **Una prioridad al día.**

Cada noche, elige una sola tarea de esas tres para el día siguiente. Si al terminar el día solo has hecho eso, el día ha merecido la pena.

3 **Un bloque protegido.**

Reserva entre 60 y 90 minutos de tu mejor franja de energía para esa prioridad. Teléfono en otra habitación, notificaciones fuera, una sola pestaña. Si te viene otra idea, apúntala en un papel y vuelve.

RETO DE 7 DÍAS

Cada noche, escribe una frase «si-entonces» para la prioridad del día siguiente. Por ejemplo: *«Si son las 9:00, entonces abro el informe y trabajo 60 minutos sin mirar el móvil»*. Marca cada día que la cumplas.

1 2 3 4 5 6 7

SIGUE EN LA WEB

Mente clara y enfocada: un método en 4 pasos para ordenar tu semana

Disciplina y autocontrol: cómo construirlos sin depender de la fuerza de voluntad

PARA LEER

Organízate con eficacia, de David Allen. El método de la lista maestra y la revisión semanal.

Céntrate, de Cal Newport. Por qué la concentración profunda es una ventaja y cómo entrenarla.

CAPÍTULO 04 · PILAR 2

04

Salud y Bienestar

> No hay claridad sin energía. No hay progreso sostenido en un cuerpo descuidado.



LA IDEA

La base de todo lo demás

La salud es el suelo sobre el que se apoya cualquier proyecto, personal o profesional. Sin un cuerpo que funcione y una mente estable, el enfoque se diluye, la disciplina se rompe y las decisiones pierden calidad. Lo notas cada vez que duermes mal: todo cuesta el doble.

Aquí no buscamos extremos ni perfección estética. Buscamos **energía, estabilidad y resistencia a largo plazo**: la capacidad de sostener el esfuerzo, adaptarte al estrés y pensar con claridad bajo presión. Y lo entendemos como una responsabilidad propia. Nadie va a dormir, moverse ni comer por ti.

LO QUE SABEMOS

Moverse mejora el ánimo.

Una revisión de 218 ensayos clínicos publicada en el BMJ en 2024 concluyó que el ejercicio reduce los síntomas de depresión de forma clara, sobre todo caminar o correr, el yoga y el entrenamiento de fuerza.[3]

Cuánto hace falta.

La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos entre 150 y 300 minutos semanales de actividad moderada (o entre 75 y 150 de intensa) y ejercicios de fuerza al menos dos días por semana. Y añade algo importante: algo es mejor que nada.[4]

Dormir no es negociable.

Las dos grandes sociedades estadounidenses de medicina del sueño recomiendan que los adultos duerman siete horas o más por noche de forma habitual.[5]

PARA ESCRIBIR

¿Qué hábito de salud abandono siempre en la segunda semana, y qué tendría que cambiar para que esta vez no ocurra?

Tres prácticas y un reto

1. **Camina cada día.**
   Treinta minutos a paso vivo, cinco días por semana, ya cubren el mínimo de la OMS. Si hoy no te mueves nada, empieza por diez: lo difícil no es el minuto treinta, es salir por la puerta.

2. **Fuerza dos días por semana.**
   No necesitas un gimnasio: sentadillas, flexiones (aunque sea apoyando las rodillas), zancadas y remo con una mochila cargada. Veinte minutos bastan para empezar.

3. **Protege el sueño.**
   Una hora fija para levantarte, también el fin de semana; el móvil fuera de la cama y una rutina corta antes de dormir. Mide la constancia, no la perfección.

RETO DE 7 DÍAS

Siete días seguidos con **la misma hora de levantarte** y **un paseo de al menos 20 minutos**. Marca cada día que cumplas las dos cosas.

1 2 3 4 5 6 7

Importante: si tienes una lesión, una enfermedad o hace tiempo que no haces ejercicio, consulta con un profesional sanitario antes de empezar. Si notas dolor en el pecho, mareo o falta de aire fuera de lo normal, para y consulta.

SIGUE EN LA WEB

Salud física y mental: por qué mover el cuerpo ordena la mente (y cuánto hace falta)

PARA LEER

Hábitos atómicos, de James Clear. Cómo construir un hábito empezando tan pequeño que no puedas fallar.

CAPÍTULO 05 · PILAR 3

05

Relaciones y Conexiones

> El entorno moldea las decisiones. Y las decisiones terminan definiendo la vida.



LA IDEA

Pocas conexiones, elegidas con intención

Las relaciones no son un complemento del crecimiento: son uno de sus grandes multiplicadores. Las personas con las que compartes tiempo, ideas y energía influyen en tu nivel de exigencia, en tus hábitos y en tu dirección, lo quieras o no.

No se trata de acumular contactos ni de convertirte en alguien que colecciona tarjetas. Se trata de construir pocas conexiones de verdad, basadas en el respeto, la reciprocidad y una visión compartida de progreso. Rodearse bien no es casualidad. **Es una decisión.**

LO QUE SABEMOS

El estudio más largo sobre la felicidad.

Desde 1938, la Universidad de Harvard sigue la vida de cientos de personas y, después, la de sus hijos. Su conclusión más repetida: la calidad de las relaciones es lo que mejor predice una vida sana y feliz, por encima del dinero o del éxito profesional.[6]

Las relaciones protegen la salud.

Un metaanálisis de 148 estudios con más de 300.000 personas encontró que quienes tenían relaciones sociales más sólidas tenían un 50 % más de probabilidades de seguir vivos al final del seguimiento.[7]

PARA ESCRIBIR

¿A quién me gustaría parecerme dentro de cinco años, y cuánto tiempo paso hoy con personas así?

Tres prácticas y un reto

1 **Haz el mapa de tu entorno.**

Escribe las diez personas con las que más tiempo pasas, en persona o en pantalla. Junto a cada una, una flecha: ¿te empuja hacia arriba, te deja igual o te frena? No se trata de cortar con nadie, sino de decidir a quién das más tiempo.

2 **Una conversación de verdad por semana.**

Sin el móvil en la mesa, con alguien que te importa, sobre algo que importe. Escucha más de lo que hablas y pregunta una vez más de lo normal.

3 **Da antes de pedir.**

Comparte una lectura, un contacto o una ayuda concreta con alguien de tu entorno, sin esperar nada a cambio. Las relaciones que merecen la pena empiezan así.

RETO DE 7 DÍAS

Cada día, escribe a una persona distinta: para agradecerle algo concreto, retomar un contacto perdido o felicitarla por un logro. Siete mensajes, siete personas. Sin pedir nada.

1 2 3 4 5 6 7

> **Solo llegas rápido. Acompañado llegas lejos.**

SIGUE EN LA WEB

Relaciones y conexiones: lo que dice la ciencia sobre el entorno que te hace crecer

PARA LEER

Una buena vida, de Robert Waldinger y Marc Schulz. Las conclusiones del estudio de Harvard, contadas por quienes lo dirigen.

CAPÍTULO 06 · PILAR 4

06

Inversión y Negocios

> La libertad no depende de cuánto ganas, sino de cómo gestionas lo que ganas.



LA IDEA

Ganar margen de maniobra

Este pilar no va de hacerse rico rápido. Va de ganar **margen de maniobra**: poder decir que no a un trabajo que te consume, aguantar un mal año sin pánico o aprovechar una oportunidad cuando llega. Va de alinear tu actividad profesional con lo que quieres, de entender cómo funciona el dinero y de crear estructuras sencillas que trabajen por ti.

Evita la trampa de la ocupación constante sin progreso real. Y no persigue atajos ni promesas: busca estabilidad, criterio y autonomía, a base de decisiones conscientes y sostenidas.

LO QUE SABEMOS

El tiempo es tu gran aliado.

Si inviertes 100 € al mes con una rentabilidad media hipotética del 5 % anual, en 10 años habrás aportado 12.000 € y tendrás unos 15.400 €. En 30 años habrás aportado 36.000 € y tendrás unos 81.500 €. Lo que más pesa no es la cantidad, sino cuándo empiezas. *(Cálculo ilustrativo, no una previsión.)*

Los costes se comen el resultado.

Con las mismas aportaciones durante 30 años y una rentabilidad bruta hipotética del 6 %, pagar un 1,5 % anual de comisiones en lugar de un 0,2 % te deja unos 19.300 € menos: un 21 % del resultado. Por eso Warren Buffett lleva décadas diciendo que, para la mayoría de los inversores, la mejor forma de invertir en bolsa es un fondo indexado de comisiones mínimas.[8]

PARA ESCRIBIR

¿Cuántos meses podría vivir hoy sin ingresos? ¿Qué decisión tomaría distinta si la respuesta fuera seis?

Tres prácticas y un reto

1 **Conoce tus números.**
Durante un mes, apunta cada gasto. Al final, agrúpalos en tres: necesarios, prescindibles y los que te incomoda ver. No hay plan financiero posible sin este paso.

2 **Págate primero.**
El día que cobras, programa una transferencia automática a una cuenta aparte, aunque sea un 5 % de lo que ingresas. Lo que no ves, no lo gastas.

3 **Colchón antes que inversión.**
Antes de invertir, reúne un fondo de emergencia (la referencia habitual es de tres a seis meses de gastos) y elimina las deudas caras, como las tarjetas revolving o los préstamos al consumo.

RETO DE 7 DÍAS

Apunta durante siete días cada euro que gastas, en el momento en que lo gastas. El séptimo día, elige un gasto prescindible y elimínalo durante un mes.

1 2 3 4 5 6 7

Importante: este capítulo es educativo y no es una recomendación de inversión personalizada. Invertir conlleva riesgos, incluida la pérdida del capital invertido, y las rentabilidades pasadas no garantizan las futuras. Antes de decidir, consulta con un profesional autorizado (en España puedes comprobar si una entidad está registrada en cnmv.es). Para aprender gratis y sin que nadie te venda nada: finanzasparatodos.es, del Banco de España y la CNMV.[9]

SIGUE EN LA WEB

Educación financiera a largo plazo: el enfoque de Mentes Atómicas

10 lecciones de Warren Buffett sobre la libertad financiera

PARA LEER

La psicología del dinero, de Morgan Housel. Por qué las emociones y los sesgos deciden más que los números.

CAPÍTULO 07 · PILAR 5

07

Apoyo y Contribución

> Lograr sin contribuir es vacío. El crecimiento pierde profundidad cuando no va más allá de uno mismo.



LA IDEA

Elevar a otros mientras avanzas

Este pilar conecta tu progreso con el de los demás: compartir lo que sabes, apoyar a quien empieza, aportar algo a tu entorno. No como una obligación moral, sino como la consecuencia natural de una vida bien construida.

Contribuir es aportar desde el criterio, la experiencia y la responsabilidad. Fortalece a quien recibe y, aunque parezca contradictorio, también a quien da. Y crea algo que el éxito individual no consigue por sí solo: una red de apoyo mutuo en la que crecer deja de ser un camino solitario.

LO QUE SABEMOS

Dar hace más feliz que gastar en uno mismo.

En un experimento publicado en la revista Science, los investigadores dieron dinero a un grupo de personas: a unas les pidieron gastarlo en sí mismas y a otras, en los demás. Al final del día, las que lo habían gastado en otros se sentían más felices.[10]

Tener un «para qué» sostiene.

El psiquiatra Viktor Frankl, superviviente de los campos de concentración nazis, observó que quienes conservaban un sentido (una tarea pendiente, alguien que los esperaba) resistían mejor lo insoportable. Lo contó en *El hombre en busca de sentido*.[11]

PARA ESCRIBIR

¿Qué me gustaría que dijeran de mí las personas a las que ayudé?

Tres prácticas y un reto

1 **Enseña lo que sabes.**
Esta semana, explica a alguien algo que domines: una herramienta, un truco de tu oficio, un libro que te cambió algo. Enseñar es, además, la forma más rápida de aprender.

2 **Un gesto concreto, sin esperar nada.**
Tiempo, ayuda o dinero, por pequeño que sea. Mejor si nadie se entera.

3 **Una causa, una hora al mes.**
Elige una causa que te importe y dale una hora fija cada mes. La constancia vale más que el gesto grandioso.

RETO DE 7 DÍAS

Un acto de ayuda deliberado cada día, por pequeño que sea. Por la noche, apúntalo en una línea: a quién, qué y cómo te sentiste.

1 2 3 4 5 6 7

> **Cuando das, creces. Cuando ayudas, inspiras.**

SIGUE EN LA WEB

La importancia de ser importantes, porque la vida es demasiado corta

PARA LEER

El hombre en busca de sentido, de Viktor Frankl. Un libro breve que se queda contigo para siempre.

CAPÍTULO 08

08

El plan de 30 días

> Treinta días no cambian una vida. Pero bastan para demostrarte que puedes cambiar la tuya.



PÁGINA DE TRABAJO

Un pilar por semana, sin soltar el anterior

El plan suma un pilar cada semana y mantiene lo que ya has empezado. La contribución acompaña las cuatro semanas. Marca cada día que cumplas lo de esa semana (y lo de las anteriores).

SEMANA	DÍAS
1 · Claridad Revisión semanal el primer día. Una prioridad cada noche y un bloque protegido al día.	1 2 3 4 5 6 7
2 · Salud Añade el paseo diario y la hora fija de levantarte. Dos sesiones de fuerza.	8 9 10 11 12 13 14
3 · Relaciones Añade un mensaje al día a una persona distinta y una conversación de verdad.	15 16 17 18 19 20 21
4 · Inversión Añade el registro de gastos diario y programa la transferencia automática.	22 23 24 25 26 27 28
Cada semana · Contribución Un acto de ayuda deliberado. Los días 29 y 30, repasa y repite la autoevaluación.	29 30

Si fallas un día, no falles dos.
Un fallo es un accidente. Dos seguidos son el principio de un hábito nuevo.

Mide la constancia.
No importa hacerlo perfecto, sino volver a hacerlo mañana.

Hazlo pequeño.
Si una práctica te cuesta, redúcela a la mitad, pero no la quites.

PLANTILLA · IMPRÍMELA TANTAS VECES COMO QUIERAS

Tu revisión semanal

Semana del _____ al _____ · Tiempo: 30 minutos, sin pantallas abiertas.

1. ¿Qué conseguí esta semana?

2. ¿Qué queda pendiente y sigue importando? (Lo que ya no importa, se tacha sin culpa.)

3. Las tres cosas importantes de la semana que viene:

1

2

3

4. El pilar que voy a cuidar especialmente esta semana:

◯ Claridad y Enfoque ◯ Salud y Bienestar ◯ Relaciones y Conexiones

◯ Inversión y Negocios ◯ Apoyo y Contribución

5. Una sola acción para ese pilar:

PARA TERMINAR

El éxito, tal como lo entendemos

> **El éxito no es un punto de llegada. Es una forma de vivir.**

Para nosotros, el éxito no es estatus ni acumulación. **Es control.** Control sobre tu tiempo, sobre tus decisiones y sobre la dirección de tu vida.

No aspiramos a una vida cómoda, sino a una vida coherente: que lo que piensas, lo que haces y lo que construyes vayan en la misma dirección. Claridad para decidir, energía para sostener el esfuerzo, relaciones que suman, independencia para elegir y un sentido que va más allá de ti. Los cinco pilares, juntos.

Lo llamamos **libertad con responsabilidad**: la capacidad de construir una vida alineada con tus valores, sin depender del azar ni de la aprobación de otros.

No se trata de evitar las dificultades, que llegarán. Se trata de estar preparado para afrontarlas con estabilidad, criterio y perspectiva.

> **Aquí no se persigue el éxito. El éxito se construye.**

M | A.

Hacia dónde vamos y qué hacer ahora

Hoy M | A. es un blog, este e-book y una comunidad que crece con cada persona que se une. Esto es lo que estamos construyendo, paso a paso y sin prisas:

HOY

La comunidad

Artículos de los cinco pilares, con fuentes, en mentesatomicas.club; este e-book y la newsletter.

PRÓXIMAMENTE

El campus

Retos mensuales por pilar y contenido exclusivo para la comunidad.

DESPUÉS

Mentoring y encuentros

Miembros que acompañan a miembros y reuniones presenciales, pequeñas y por pilar.

LA META

Un congreso

Ponentes destacados de los cinco pilares, en un mismo escenario.

Qué hacer ahora

1. **Elige tu pilar y empieza su reto de 7 días hoy.**
   No mañana, no el lunes.
2. **Lee el artículo de ese pilar**
   en mentesatomicas.club.
3. **Únete a la comunidad**
   en mentesatomicas.club/formar-parte: si marcas la casilla, recibirás la newsletter y serás de los primeros en conocer cada paso.
4. **Si este e-book te ha servido, compártelo**
   con una persona que lo necesite. Es gratis, y así empieza la contribución.

REFERENCIAS

Fuentes

1. Leroy, S. (2009). *Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks.* Organizational Behavior and Human Decision Processes, 109(2), 168-181.
2. Gollwitzer, P. M. y Sheeran, P. (2006). *Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes.* Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69-119.
3. Noetel, M. et al. (2024). *Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials.* BMJ, 384, e075847.
4. Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* Ginebra: OMS.
5. Watson, N. F. et al. (2015). *Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society.* Sleep, 38(6), 843-844.
6. Waldinger, R. y Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness* (en español: *Una buena vida*). Nueva York: Simon & Schuster.
7. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. y Layton, J. B. (2010). *Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review.* PLoS Medicine, 7(7), e1000316.
8. Buffett, W. E. (1996). *Carta a los accionistas de Berkshire Hathaway.* Disponible en berkshirehathaway.com.
9. Banco de España y CNMV. *Plan de Educación Financiera: Finanzas para todos.* finanzasparatodos.es.
10. Dunn, E. W., Aknin, L. B. y Norton, M. I. (2008). *Spending money on others promotes happiness.* Science, 319(5870), 1687-1688.
11. Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido.* Edición en español: Barcelona, Herder.

Los ejemplos de interés compuesto y de comisiones del capítulo 6 son cálculos propios con aportaciones mensuales constantes y capitalización mensual. Son ilustrativos: la rentabilidad real puede ser mayor, menor o negativa.

MENTES ATÓMICAS .CLUB

Una mente atómica no es una mente perfecta.
Es una mente *ordenada*.



MENTESATOMICAS.CLUB

© 2026 Mentes Atómicas · E-book gratuito: compártelo, no lo vendas