



# DESAFÍO MODO CUEVA



# La Cueva es la única manera de conquistar la vida que siempre has soñado, y en tiempo récord.

**1**

Desapareca por un tiempo.

**2**

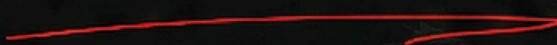
Enfrenta el Desafío de 40 días.

**3**

Sigue el plan de acción validado y transfórmate en tu mejor versión.

Entonces, regresa. Impresiona a todos con tu evolución y resultados.

Sé reconocido y respetado por tu familia, amigos y conocidos.



Es importante que sepas, antes incluso de comenzar la lectura de este libro digital, que el **Modo Cueva va mucho más allá de un simple desafío de enfoque.**

A lo largo de este contenido, comprenderás que el **Modo Cueva es, en realidad, una mentalidad** — un estilo de vida que transforma tu forma de pensar, actuar y encarar la vida.


**Por eso, es indispensable que consumas los otros materiales disponibles en conjunto.**

La comprensión y aplicación de esta metodología dependen de todos ellos, formando un sistema completo para tu transformación personal.



# Índice

Bucle infinito de falsas promesas	05
Conoce al creador del Modo Cueva	09
Qué es el Modo Cueva	14
Los 3 pilares fundamentales	15
Modo Cueva en la práctica del pasado	24
Modo Cueva X Máquina de productividad	25
Pre-cueva	29
Creando el Desafío 40 días	36
Método Planner Impreso	37
Aplicación Modo Cueva	38

A black and white photograph of a man with a beard and dark hair, looking down at a smartphone in his hands. He is sitting on a bed or couch in a dimly lit room, with a lamp visible in the background. The lighting is dramatic, highlighting his face and the phone.

## ¿Prometiste que este año sería diferente, recuerdas?

El año del enfoque, el año que finalmente encontrarías coraje para huir de esa vida mediocre que vienes llevando.

Pero mira nada más... por lo visto ya se te olvidó.

Continúas cometiendo los mismos errores, entregado a las distracciones, a los vicios y todas esas futilidades que te atrapan en el mismo lugar, año tras año.

**Admítelo:** tu vida se transformó en un bucle infinito de falsas promesas.

# Si continúas así, ¿cómo crees que estarás de aquí a 1, 2 o 5 años?

¿Será que vas a soportar mirar atrás y enfrentar el arrepentimiento de no haberte enfocado en tu futuro cuando todavía tenías la oportunidad?

Mientras tú insistes en desperdiciar tu única oportunidad, otras personas están conquistando lo que tú siempre quisiste.

Yo sé que el sentimiento de estar quedándote atrás te está consumiendo por dentro.

La diferencia entre tú y ellas? No. No es suerte, mucho menos privilegios. Es el coraje de decir **"¡BASTA!"**

El coraje de asumir el control. El coraje de sacrificar algunos meses de tu vida a cambio de libertad y abundancia.



## ¿Quieres un consejo? No intentes probar el fondo del pozo.

Las cosas no solo pueden, sino que van a empeorar de lo que ya están si no actúas inmediatamente.



Más temprano o más tarde, el miedo te consumirá. Y cuando eso suceda, tu única opción será aceptar vivir de míseras migajas, contando monedas para sobrevivir. **Intentando convencerte** a ti mismo – y a los demás – de que está todo bien.

Aun sabiendo que no lo está. Aun sabiendo que podrías hacer diferente, pero elegiste no hacerlo.

---

Bueno, no sé cómo este libro llegó hasta ti y, sinceramente, eso ni importa ahora. Solo no lo veas como una coincidencia. Considéralo como un llamado.

---



Es como si el universo te estuviera ofreciendo una nueva oportunidad, quizás una última oportunidad de hacer que funcione.

# Como dije, no sé “cómo” esto llegó a ti. **Pero sé exactamente por qué sigues aquí.**

**Sigues aquí** porque **odias tu rutina**. Porque sientes que estás viviendo en piloto automático y ya no soportas esa sensación de correr, correr y nunca moverte del lugar.

Estás aquí porque **deseas proporcionar algo mejor para tu familia, quieres ser reconocido por tus amigos**. Porque deseas una vida donde las preocupaciones financieras no dominen tus pensamientos.



Pero, sobre todo, **estás aquí porque quieres experimentar la sensación de progreso, de finalmente estar construyendo algo que es tuyo** — algo que tenga sentido, algo que te dé orgullo.

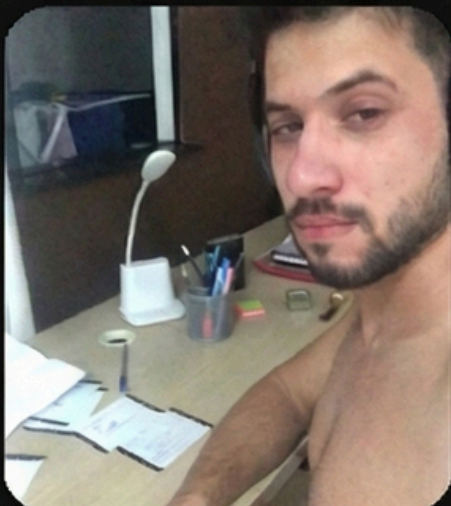
No importa cuántas veces lo hayas intentado y fallado. Si aún crees que es posible, si aún queda una gota de esperanza ahí dentro, **no ignores este mensaje**. Continúa la lectura hasta el final. Y, lo más importante: ten el coraje de actuar cuando llegue el momento.

**Antes de que pienses que soy un coach más, gurú de internet o niño de papá que nunca pasó dificultades o nunca construyó nada en la vida, deja que te cuente una cosa...**



**Mi nombre es luri, y este soy yo en 2020:** viviendo de favor en casa de un amigo.

**Mi refrigerador estaba vacío, no tenía dinero ni para sustentar a mi familia.** Estaba desempleado, sufriendo de depresión y completamente quebrado. Sin dudas, mi peor fase.



Tomé esta foto justo después de **perder más de 40 mil reales en un solo día con juegos de azar.** Ese fue uno de los peores de mi vida, pero también fue el divisor de aguas.

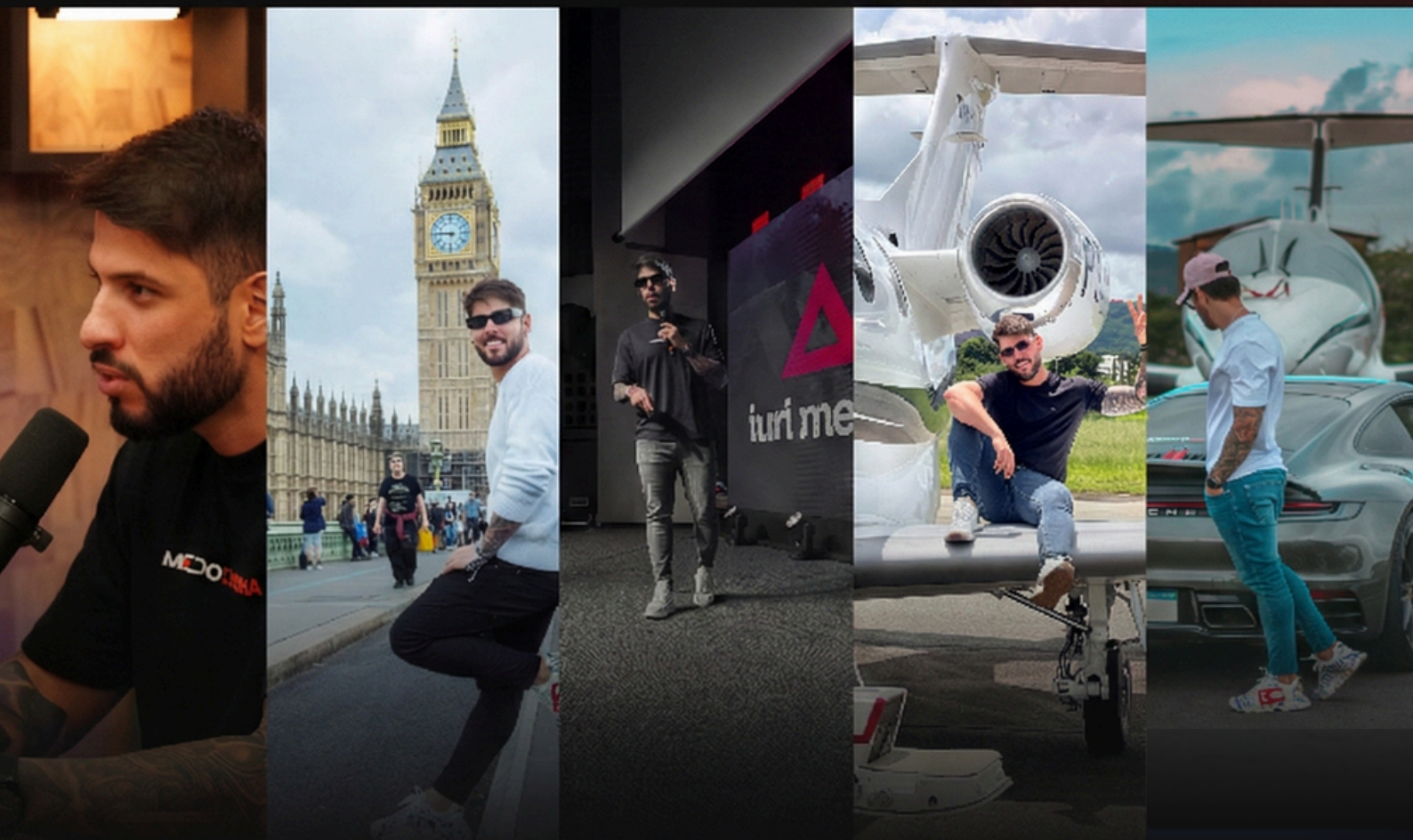
# Dicen que los momentos de crisis suelen desencadenar grandes transformaciones

y fue exactamente eso lo que me pasó. Ese día, necesité tomar una decisión. Y, después de eso, nunca más fui el mismo.

Han pasado algunos meses desde entonces... Hasta que en 2021 conseguí mi primer millón de reales. Sí, está escrito correctamente. Dije algunos meses y 1 millón de reales.

Salí del absoluto cero, sin apoyo ni ayuda de nadie y logré realizar todos mis sueños en tiempo récord.

Ayudé a mi familia, compré los mejores autos, viajé por más de 30 países. Y aún diagnosticado con TDAH fundé más de 10 empresas, me convertí en mentor y referencia en el mercado digital, mentor, conferencista, escritor.

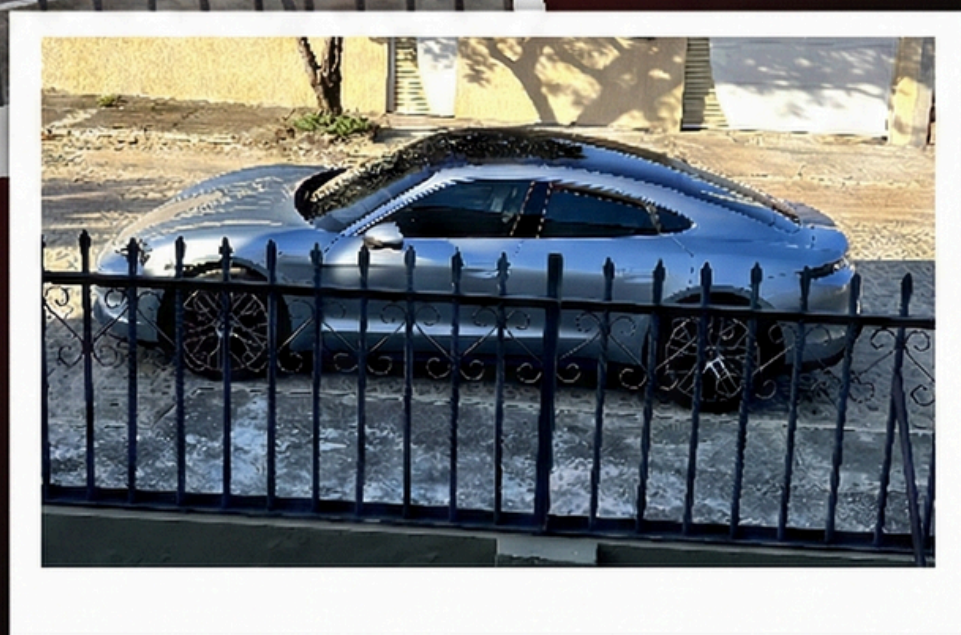


Imagino que debes tener curiosidad por saber qué hice para salir del fondo del pozo y volverme multimillonario en tan poco tiempo.

La respuesta es simple: Decidí activar el **Modo Cueva**.

Enterré a ese luri mediocre para siempre. Desaparecí por un tiempo. Seguí un protocolo y me enfoqué al 100% en mí mismo y en mis proyectos.

¿Y el resultado? En diciembre de 2020, todavía andaba en un Ford Ka. En marzo de 2021 estaba comprando mi primer auto importado y con más de 1 millón en la cuenta.



## **Puede ser que tu objetivo no sea necesariamente la libertad financiera.**

El Modo Cueva no se resume a eso. No se trata solo de dinero o logros materiales.

### **Se trata de resultados.**

Se trata de proporcionar lo que deseas, sea lo que sea: alcanzar la felicidad, mejorar tu salud física y mental, reconexión espiritual, o incluso transformar tu vida profesional.

**Al final del día, lo que buscas es lo que importa.**

Entiendo cómo te sientes. Miras a tu alrededor y parece que es imposible crear una nueva realidad.

Tal vez pienses que el fracaso corre en la sangre de tu familia, o que el destino ya fue escrito y no hay nada más que se pueda hacer.

Pero déjame recordarte algo importante: si este tipo de la foto logró ese 'milagro', tú también lo puedes lograr.

**Todo lo que necesitas hacer es seguir el mismo paso a paso que yo usé.**



Cuando activé el Modo Cueva, ya tenía 27 años y debía 300 mil reales. Apenas sabía qué hacer para salir de esa situación.

**Tal vez te sientas igual ahora:** perdido, sin dirección, y atrapado en una realidad que parece imposible de cambiar.

**¿Pero quieres saber?**

Lo que no interesa es dónde estás ahora, qué haces, o el saldo de tu cuenta bancaria.

**Lo que importa ahora es tu mentalidad.**  
Es tu insatisfacción, tu voluntad de vencer.

## Entonces, te pregunto:

¿Estás listo para dejarlo todo atrás, activar el Modo Cueva y conquistar lo que es tuyo por derecho?



Puedes estar tranquilo, no estoy aquí para llenarte con esa palabrería de coach motivacional o intentar venderte la idea utópica de una vida perfecta: levantarse temprano, meditar y vivir en Modo Monje.

**Lo que estás a punto de descubrir va mucho más allá de motivación pasajera, trucos baratos de productividad y simples cambios de hábitos.**

Yo aprendí, en la práctica del dolor, que no hay equilibrio para quien está intentando construir algo desde cero.

Si tú, así como yo, no tienes padres ricos u otros privilegios que te colocan en ventaja, necesitarás aprender a tener orden en el caos. Hacer lo que necesita ser hecho, independiente de las condiciones.

**Sin victimismo, ¿ok? No hay más tiempo para lamentaciones. No sirve de nada torturarse con lo que se fue o lo que podría haber sido.**

**Ahora, vamos a lo que interesa...**

## ¿Qué es el Modo Cueva?

El **Modo Cueva** es un desafío práctico de enfoque de **40** días. En la Biblia, este mismo período se usa para simbolizar un tiempo de prueba, preparación y renovación.

Este número aparece en diversos contextos, representando desafíos, pruebas y transformaciones que marcaron una transición significativa en la jornada de las personas involucradas.



El diluvio de Noé duró 40 días y 40 noches, marcando un nuevo comienzo.



Moisés permaneció en el monte Sinaí por 40 días y 40 noches, recibiendo la sabiduría que cambiaría la historia de su pueblo.



Jesús ayunó por 40 días y 40 noches en el desierto, enfrentando tentaciones antes de iniciar su ministerio.



## Mira bien, **el Modo Cueva no tiene carácter religioso.**

Pero esta simbología es una base poderosa para justificar el período de forja que renovará tu mentalidad y te transformará en tu mejor versión.

**Durante este desafío, es necesario aplicar los 3 pilares fundamentales del Modo Cueva**





## El primer pilar es el **aislamiento**.

Encontrar o construir un lugar silencioso. Un lugar donde el sistema no tenga poder sobre ti. Un lugar donde no seas consumido por las distracciones del mundo exterior.

Pero calma, no necesitas entrar en una cueva en medio del monte y vivir aislado de la sociedad. La Cueva no es un lugar físico, es la representación de tu mente.

El aislamiento trata de enfocarte más en ti mismo y ser ajeno a todo lo que te aleja de tus objetivos.

Porque el mundo allá afuera está programado para controlarte y mantenerte ocupado con todo... menos con lo que realmente importa.



- ▲ A todo momento te comparas con los otros y eso te deja ansioso.
- ▲ Evitas intentar algo nuevo porque tienes miedo de fallar y ser juzgado.
- ▲ Las personas a tu alrededor te influncian y te tiran para abajo.
- ▲ Las redes sociales, las notificaciones, las salidas vacías.

**¿Será que no te das cuenta de que todo eso roba tu foco y te pone siempre en piloto automático?**

Así como Jesús se aisló en el desierto por 40 días y 40 noches, tú también eres llamado a desconectarte del mundo exterior para conectarte con tu esencia.

A partir de ahora la Cueva es el único lugar seguro. Esa es la única manera de romper ese maldito ciclo de procrastinación y estancamiento.

# ¿Quieres un consejo?

**¡Evoluciona en silencio!** Tu regreso no necesita ruido. Tu progreso no necesita audiencia. Y, créeme, no necesitas el apoyo de absolutamente nadie. Ni de tu familia, ni de tus amigos, mucho menos de personas que solo te siguen en las redes sociales.

Mi vida cambió completamente cuando me di cuenta de que ellos no vendrían a salvarme. ¿Tú todavía no te has dado cuenta? A nadie realmente le importa lo que haces o dejas de hacer. Esa historia de **“uno para todos y todos para uno”** solo funciona en las películas. En la selva, eres tú por ti. O peor: **tú contra ti mismo.**

Por eso: **no hagas promesas públicas. No cuentes tus planes y metas** — especialmente si estás al inicio de tu camino, en el fondo del abismo, o intentando salir del ambiente que te atrapa.

¿Sabes qué pasa si sales por ahí contando tus sueños? Te juzgarán. Se reirán. Te llamarán loco y pensarán: “Quebrado, sin resultados... ¿quién se cree este idiota que es?”

Yo ya estuve en ese lugar. Ya fui el “quebrado” y el “loco”.

**¿Sabes qué hice? Invertí todo lo que tenía en mí mismo.**

No era dinero, porque no lo tenía. Invertí algo aún más valioso. Activos que cualquier persona posee: tiempo, energía y atención.

**Desaparecí por algunos años. Me convertí en un fantasma.**

Pare de frecuentar ciertos lugares, reduje mi círculo de amistades y me sumergí en mi cueva.

¿Y sabes qué descubrí? Quién realmente me extrañaba y a quién le importaba mi presencia. Pero te advierto: no te asustes si nadie nota tu ausencia. En realidad, eso es un regalo.

**Este viaje de aislamiento tiene un propósito: eliminar distracciones externas.** La verdadera presión no viene de fuera, sino de dentro. Cuando dejes de preocuparte por la opinión ajena, experimentarás algo increíble: libertad.

**No significa que debas aislarte completamente o vivir encerrado en una habitación.** Durante el Modo Cueva, todavía te relacionarás con otras personas.

**¿Recuerdas el pilar de la intencionalidad? Entonces, a partir de ahora tus relaciones deberán tener un propósito.** Esto quiere decir que serás más selectivo e invertirás tus activos solo con quien esté alineado con tus objetivos.

El primer paso para el aislamiento es la limpieza de dopamina podrida. Te mostraré cómo hacer esto en la práctica allá en el Ebook: Detox Digital.

*“¿Entonces debo eliminar mis redes sociales, luri?”*

Vas a continuar usando, de hecho, DEBES continuar utilizando tu instagram y tu tiktok, pero ahora con un propósito diferente.

Yo te voy a enseñar lo que hice para usar las redes sociales y no solo ser usado por ellas. ¡Este es el secreto! Ser la causa y no solo el efecto. ¿Entiendes?

El internet posibilita que cualquier persona, incluso encerrada en su cueva, consiga construir un imperio y esa es la manera más democrática para liberarse de la maldita carrera de las ratas.

**Si tú quieres, y realmente estás dispuesto. Puedo mostrarte cómo hacer de 5 a 10 mil reales, solo usando tu celular, durante los 40 días del desafío Cueva. Para eso, basta acceder al material que he puesto a disposición junto a este libro.**

Sé que lo que voy a sugerir ahora puede parecer controvertido de todo lo que dije anteriormente, pero quédate tranquilo que al final lo entenderás.

Te aconsejo compartir tu experiencia con el Modo Cueva en tu Instagram o con tus amigos y conocidos. Siempre que hagas esto de manera intencional.

Comparte los desafíos, los pasos, las experiencias, los descubrimientos. Pero, repito, contar tus planes y objetivos a otras personas es pura vanidad, ego y necesidad de aprobación.

**Mejor evitar frustraciones y presión interna y causar sorpresas admirables con tu transformación.** Más temprano o más tarde tus resultados hablarán por ti. Entonces ese será tu mayor poder: ¡Tus resultados!

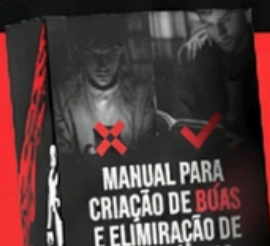
**Al final, esa es la única diferencia entre el loco y el genio: ¡Resultado!**

Intencionalidad es cuando tienes un propósito/motivo para aquella acción. Pero ¿cuáles serían tus probables motivos para publicar tu jornada y tus experiencias aquí en el Modo Cueva? ¿Por qué elegirías quedar expuesto si puedes hacer esto en off?

Puedo darte 2 buenas razones y creo que te gustará la segunda.



- 1** Puedes motivar e inspirar a otras personas. "¿Pero luri, no acabas de decir que ellas no están ni ahí para eso?" Sí, la MAYORÍA no estará, algunos te criticarán, pero siempre habrá aquellos que se identificarán y querrán acompañar tu jornada.
- 2** Puedes ganar dinero compartiendo tu experiencia durante el Modo Cueva y es bien simple. Te muestro el paso a paso en una clase allá en el Ebook: Cómo hacer de 5 a 10 mil durante los 40 días del Modo Cueva.



Rituales y Hábitos son indispensables para que el Aislamiento sea "soportable". Aprenderás sobre esto en otro material.



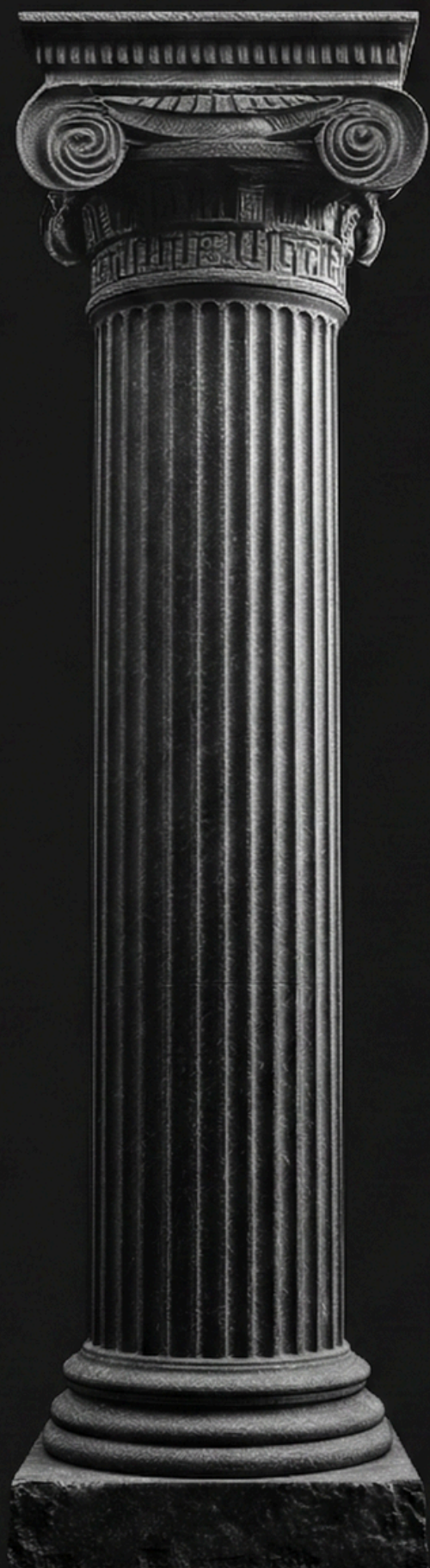
## El segundo pilar es la **intencionalidad.**

Sin un propósito claro, cualquier esfuerzo es en vano. Intencionalidad es saber exactamente lo que quieres alcanzar.

Es trazar un plan de acción, definir metas y la visión clara de lo que necesita ser hecho — sin perder tiempo con lo que no importa.

Noé se dedicó a construir el arca durante un período de preparación y propósito claro. Él sabía exactamente lo que necesitaba hacer y por qué. Durante tus 40 días en el Modo Cueva, tú también eres llamado a actuar con la misma claridad y determinación.

“Cada martillazo que Noé dio fue un paso en dirección al cumplimiento del plan divino. ¿Y tú? ¿Estás dispuesto a trazar el mapa de tu futuro con el mismo enfoque?”



## Por último, el tercer pilar, la **intensidad**.

Dedicarse al máximo y actuar con la determinación de quien cree que esa es su última oportunidad.

Actuar con intensidad también es un acto de fe. Es la prueba de que realmente crees en tu plan al punto de entregarte totalmente a él.



**Albert Einstein** decía que la **intensidad es capaz de distorsionar el tiempo**. Esto explica cómo el Modo Cueva transformará tu vida en pocos meses.

## Estos tres pilares

**aislamiento, intencionalidad e intensidad** – son interdependientes. Eso quiere decir que: sin uno, los otros pierden su fuerza.



Al final, ¿de qué sirve aislarse sin un propósito? ¿De qué sirve tener un plan si no te dedicas al máximo? ¿Y de qué sirve actuar con intensidad sin saber la dirección correcta, apenas desgastándote y desmotivándote?

Si se aplican aisladamente te estorban. Pero cuando los unes, la magia del Modo Cueva sucede.

Es como abrir un portal entre tú y tus sueños. **Todo lo que necesitas hacer es atravesarlo.**

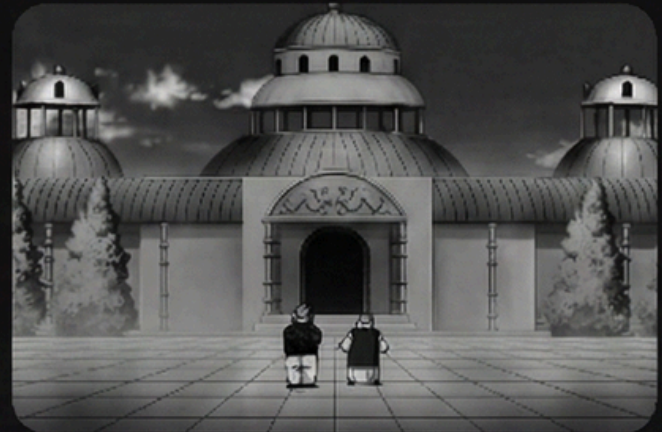


# Ahora, déjame darte un ejemplo un tanto nostálgico.

Aunque te parezca extraño o no sepas de qué estoy hablando, te aseguro que al final tendrá sentido.

En Dragon Ball Z, cuando Goku y sus amigos necesitaban enfrentarse a un enemigo más poderoso, recurrían a la famosa Sala del Tiempo.

Dentro de aquella sala, el tiempo funcionaba de una forma diferente: **un día correspondía a solo un minuto fuera de ella.**



Ellos se aislaban completamente y seguían un plan riguroso de entrenamiento. El ambiente era intenso, desafiante, pero altamente transformador.

Y cuando finalmente salían de la Sala del Tiempo, apenas había pasado un día en el mundo externo, pero para ellos, era como si hubieran evolucionado un año en un solo día.

A pesar de ser solo un dibujo, ¿te das cuenta de cómo este mensaje se conecta con la propuesta del Modo Cueva?

**La Cueva es como aquella sala. Es un portal de intensidad que literalmente “distorsiona” el tiempo. Tú entras, dejas el mundo externo allá afuera, y te enfocas solamente en lo que importa.**

**Aquí dentro, tú aceleras tu evolución a un ritmo que sería prácticamente imposible fuera de ella.**



## Modo Cueva X Máquina de productividad

El Modo Cueva tiene un propósito claro: **mostrarte respuestas y oportunidades**. No solo aquellas que buscas, sino también las que **tú ni imaginabas que necesitabas**.

Recurre al Modo Cueva siempre que te sientas perdido, sin dirección, o cuando percibas que necesitas reinventarte. Es el momento de crear algo nuevo, salir del piloto automático y reasumir el control de tu vida. ¿Entiendes?

**Las respuestas quedarán claras, las oportunidades surgirán.** Cuando eso suceda, necesitarás abdicar de la Cueva para hacer lo que precisa ser hecho. La vida está hecha de ciclos, y vivir en equilibrio todo el tiempo es **imposible**.

No caigas en el cuento del equilibrio perfecto que muchos por ahí predicán sin nunca haber vivido de verdad el desafío de salir de cero y construir algo.

Yo mismo ya pasé por eso. Algunos años atrás, tras un largo período sumergido en mi primer Modo Cueva, vi una ventana de oportunidad para ganar más dinero. Ese era mi objetivo: **prosperar financieramente**.

Entonces decidí soltar mi rutina de la cueva. Solté la salud física y mental en aquel momento. ¿Y quieres saber? No me arrepiento. Yo necesitaba aprovechar el timing.

Hoy, con mi libertad financiera conquistada, puedo equilibrar las otras áreas de la vida: trabajo menos, cuido más de mí y me dedico a lo que realmente me gusta hacer.

Mientras estés fuera de la **Cueva**, activarás lo que yo llamo la **Máquina de Resultados**.



El objetivo de la máquina es aprovechar al máximo la ventana de oportunidades que identificaste cuando aún estabas dentro de la cueva.

Es como un ciclista sprinter, ¿sabes? Se queda ahí toda la carrera "como un fantasma", ahorrando energía y preparándose para el momento adecuado y, cuando llega, acelera y gana la carrera.

Si tu objetivo es prosperar financieramente, esa deberá ser tu **prioridad. Acepta esta fase sin culpa**. Trabaja de manera inteligente e intensamente para salir de ella cuanto antes. Este es el juego. Quédate tranquilo, te voy a mostrar cómo hacer eso en otra lección.

La Máquina de Resultados es una fase intensa: duermes mal, te alimentas mal e incluso pruebas los límites mentales a cambio de la conquista de tu objetivo.

La verdad es que no existe equilibrio en la cima. Voy a repetir: **no existe equilibrio en la cima**. Pero, para llegar allí, necesitas el equilibrio de la Cueva. Mira qué contradictorio...

El secreto es simple: saber cuándo entrar y cuándo salir.

Quizás te preguntes: *“¿Genial, pero cómo saber el momento correcto de salir de la Cueva y activar la Máquina de Resultados?”*

Confía en mí, lo sabrás. No será necesario que nadie te avise. Cuando llegue la hora, será claro que tu rutina necesita se adaptar a lo que debe hacerse, y no al revés. Y de la misma forma, habrá el momento de apagar la Máquina de Resultados y volver a la Cueva. Es un ciclo, un proceso natural.

Ah, y ya me estaba olvidando: además de estas dos fases, existe una tercera: **El Modo Supervivencia**. Quizás sea la fase en la que te encuentres ahora. Esta es una trampa que debes evitar a toda costa.

Después de pasar por tu primer desafío, no te atrevas a relajarte y volver con esa mentalidad mediocre, con los viejos comportamientos que ya te destruyeron antes. Tú bien sabes cuánto estás luchando para deshacerte de eso. Basta una semana en la mediocridad para tirar por la borda un año entero de progreso. La recaída es fuerte, y el remordimiento, más aún.

Resumiendo: son **tres fases** principales en el camino hacia la libertad. **Modo Cueva, Máquina de Resultados y Modo Supervivencia.**

**¿El secreto?** Alternar entre las dos primeras y evitar la última a cualquier costo. ¿Entendido?

Ahora que ya entiendes la diferencia y la relación entre estas fases, voy a explicarte por cuánto tiempo deberás pasar en cada una.

Primera regla: ¡No existen reglas! Quiero que entiendas la lógica y tengas la libertad para adaptar como quieras.

Mi primer Modo Cueva duró casi un año. Para ti, puede ser más o menos tiempo. Entonces, evita comparaciones y encara tu realidad actual.

“¡Ah, luri, pero ya estoy en Modo Cueva hace más de dos años!”

Fíjate bien, la Cueva **no fue hecha para quedarse**. Es un estado que activas para encontrar respuestas, desarrollarte y salir lo más rápido posible. Permanecer mucho tiempo en ella aumenta el riesgo de perderte y de frustrarte con este bucle interminable de intentos.

No te preocupes por eso ahora. Ya dije, yo ya entré y salí diversas veces, sé exactamente qué hacer y qué caminos evitar. En la última clase de este curso te voy a mostrar exactamente lo que necesita ser hecho al final del desafío.

**Ahora, respondiendo la pregunta con mi ejemplo:**

Yo encaro el desafío de 40 días en la Cueva al menos dos veces por año: en junio y en diciembre. Y existe un motivo para eso, especialmente en los días que anteceden el final del año.

Recientemente conquisté el lujo de poder elegir cuándo encarar el desafío Cueva, pero mi jornada comenzó de manera muy diferente. No tuve elección. Entré en el Modo Cueva el día en que perdí R\$ 50 mil en el Poker. Permanecí en la Cueva hasta alcanzar mi objetivo: saldar mis deudas y activar la Máquina de Resultados.

Ya empiezas a darte cuenta de que el Modo Cueva no se resume al desafío de 40 días, ¿verdad? El Modo Cueva es en realidad un estilo de vida, una mentalidad. Pero eso es tema para otro momento.

“Entonces, ¿cuál es el mejor día para comenzar el desafío cueva?”

No existe una regla fija sobre el día de la semana o del mes. Lo que importa es que entiendas que, al aceptar este desafío, necesitarás pasar por un período de aislamiento social. Entonces, evita iniciar el Modo Cueva si tienes compromisos importantes o viajes programados que no puedes posponer.

Y calma, eso no significa que debas abandonar tu trabajo o evitar lugares públicos. Continuarás relacionándote con otras personas, pero serás más selectivo.

Y **digital**.

“Cierto, luri. ¿Entonces puedo comenzar el Modo Cueva ahora?”

Sé que estás ansioso por comenzar, pero mi consejo es: haz una Pre-Cueva durante los próximos siete días. Ese período es una preparación, un detox, una despedida.

La Pre-Cueva sirve para estimular tu disciplina con minihábitos. Es como dar una orden clara a tu subconsciente: **“A partir de ahora, yo estoy al mando.”**

Se engaña quien piensa que el año comienza después de la medianoche del día 31, con los fuegos artificiales. Esa es una mentalidad de quien vive en piloto automático, generalmente personas asalariadas que solo consiguen “disfrutar la vida” en los feriados y en las vacaciones. Disfrutan contando monedas, reventando el límite de la tarjeta en esos míseros días de descanso.

¿Ya escuchaste aquella frase: “Trabaja mientras ellos se divierten y vive la vida que ellos siempre soñaron”? Amo esa sensación de estar construyendo algo mientras la mayoría apenas “disfruta la vida como si no hubiera un mañana”.



# PRE CUEVA

Este proceso ayudará a suavizar el impacto de los primeros días del Modo Cueva. Y, una vez que estas prácticas ya sean parte de tu rutina, será mucho más fácil sobrellevar el proceso.

Antes que nada, un consejo valioso: al principio, **eliminar malos hábitos y comportamientos perjudiciales es más importante que intentar adoptar buenos hábitos**. Este proceso de limpieza, que yo llamo Detox, es esencial para abrir espacio para lo nuevo.

Aprovecha estos días en la Pre Cueva para despedirte de lo que necesita ser eliminado de tu rutina. Por ejemplo, si sientes que los videojuegos te perjudican, juega por última vez y guárdalos. Si crees que la bebida es un obstáculo, despídete de ella y hazte una promesa: solo vuelve a beber cuando alcances tu objetivo. Este proceso es muy personal y varía de persona a persona.

## Ahora, vamos al checklist:

Detox: Elimina malos hábitos o disminuye su intensidad.

Abre la configuración de tu celular y restringe el uso de las redes sociales a un máximo de 60 minutos por día.

- Esto te ayudará a tener menos ansiedad.

Elimina el uso del celular antes de dormir y justo al despertar.

- Esto te dará más energía.

Ve a la cama más temprano y levántate más temprano.

- Esto te dará más disciplina.

Deja de seguir al 20% de las personas que sigues actualmente en Instagram

- Esto te ayudará a evitar comparaciones.

Reduce el consumo de comida rápida y azúcar.

- Esto te dará más energía.

Reduce el consumo de comida rápida y azúcar.

- Esto te dará más energía.

Aléjate de relaciones tóxicas e interesadas

- Esto te ayudará a sobrellevar el aislamiento social

Si tiene sentido para ti, considera también:

- Reducir el uso de videojuegos
- Eliminar la pornografía
- Evitar fiestas y bebidas alcohólicas

Mini hábitos: Implementa pequeñas acciones que pueden generar grandes cambios



**Lectura:** Si no sueles leer, comienza con 2 a 5 páginas por día



**Ejercicios:** Practica alguna actividad que realmente te guste por al menos 10 minutos



**Hidratación:** Compra una botella y consume al menos 2 litros de agua por día



## Aplique todos los desafíos prácticos de los ebooks.

¿Viste lo simple que es? Estas prácticas te ayudarán a amenizar los impactos de los primeros días del Modo Cueva. Comenzarás el desafío con más disciplina y mucho más preparado.

**Pero atención:** la Pre Cueva es cómoda, entonces ten cuidado para no prolongar esta fase más allá de 7 días y terminar procrastinando el inicio del verdadero Desafío!

En las próximas páginas te mostraré cómo crear el desafío de 40 días, que es el verdadero corazón del Modo Cueva, de 2 maneras diferentes.

**Nada te impide avanzar directamente al desafío Cueva. Pero, honestamente, no es lo que yo recomiendo.** Si ignoras la Pre Cueva y los desafíos de los otros ebooks, las posibilidades de desistir en la primera dificultad son mucho mayores. Sin un propósito fuerte, ninguna técnica o disciplina será capaz de sustentar tu progreso.

# ¿Te está empezando a hacer sentido?

Ya te voy a mostrar cómo hacer esto en la práctica y empezar hoy mismo.

Pero antes, déjame mostrarte cómo lo hacía allá por 2020.



Me tomó 27 años descubrir el **Modo Cueva** y 3 años más para desarrollar una metodología que hiciera posible que cualquier persona pudiera aplicar y tener resultados. Al principio, todo era muy complicado, fue a base de prueba y error. Este tipo aquí hizo todo en medio del caos y sin ninguna instrucción.



Pero necesito ser sincero contigo. Aunque haya funcionado, era un desastre. La mayoría de las veces eso no me daba la claridad que necesitaba.

Después de todo, eran tantas herramientas las que necesitaba usar que terminaba perdiendo tiempo. En medio de todo ese caos (con una ligera pizca de TDAH) me distraía y procrastinaba algunas tareas.

## ¿Quieres saber?

**Dar inicio al desafío de 40 días no es complicado, en realidad es **más simple de lo que imaginas.****

Te voy a mostrar 2 maneras de hacerlo. La primera la indico para aquellos que preferem rayar papel a la antigua, ¿sabes? Ya la segunda es para aquellos que prefieren algo más práctico, actual y tecnológico.



**Antes de presentarte el paso a paso, necesito darte un último aviso.**

**No te estoy intentando enrollar, lo juro.**

El Modo Cueva va mucho más allá de este desafío de 40 días de enfoque. Has ganado acceso a otros materiales complementarios. Estos son etapas que se conectan perfectamente con el contenido de este ebook, ayudándote a aplicar los pilares fundamentales: Aislamiento, Intencionalidad e Intensidad.

Claridad de Propósito, Definición de metas, Gestión de Rutina, Laboratorio de Hábitos, Detox de dopamina.

Te prometo que, si sigues el plan, existe una gran probabilidad de que tu vida sea transformada en las próximas semanas — así como sucedió con Natan.

**Haz clic en la imagen de abajo y mira el testimonio.**

**“HICE MÁS DE 1  
MILLÓN DE REALES  
EN POCOS MESES  
CON LA AYUDA DEL  
MODO CUEVA”**

▲ **ModoCueva**

▶ ▶ 🔊 0:21 / 1:00



# Creando el Desafío 40 días.

Ya te voy a mostrar cómo crear tu desafío de 40 días. Pero antes de eso, necesitamos hablar sobre dos elementos esenciales: **hábitos y rituales**. Ellos son la base de todo lo que vamos a hacer de aquí en adelante.

Mi objetivo en esta última etapa es ayudarte a transformarte en una persona que **atrae buenas oportunidades, buenos negocios y buenas relaciones**. Pero, más importante aún, quiero prepararte para que **no solo atraigas esas oportunidades, sino para que ellas te encuentren preparado. ¡Productivo, autoconfiante y enfocado!**

Si ejecutas la Pre-Cueva de la manera correcta, vas a percibir los beneficios iniciales de aquellos mini hábitos. En el desafío de 40 días es preciso potencializar eso.

Todo lo que necesitas saber sobre hábitos y rituales está en el 'Manual para la creación de buenos y eliminación de malos hábitos'. No dejes de consultarlo.

## ¡AHORA VAMOS A LA PRÁCTICA!



“¡Soy **el Capitán Cueva!** Voy a ayudarte en la creación y personalización de tu desafío de 40 días. Nadie conoce la Cueva como este lobo gris aquí. Sé exactamente lo que necesitas hacer y lo que debes evitar.”

Te voy a presentar 2 maneras de poner en práctica el Modo Cueva.

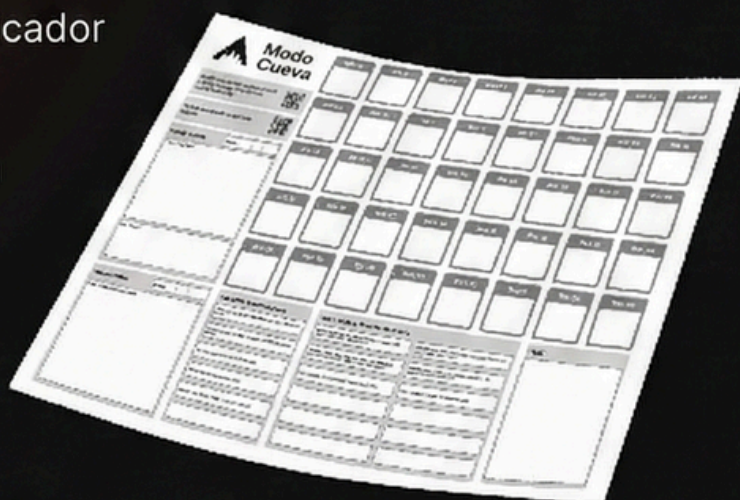
Estoy seguro de que te va a gustar más la segunda alternativa.

# Método Plan Impreso

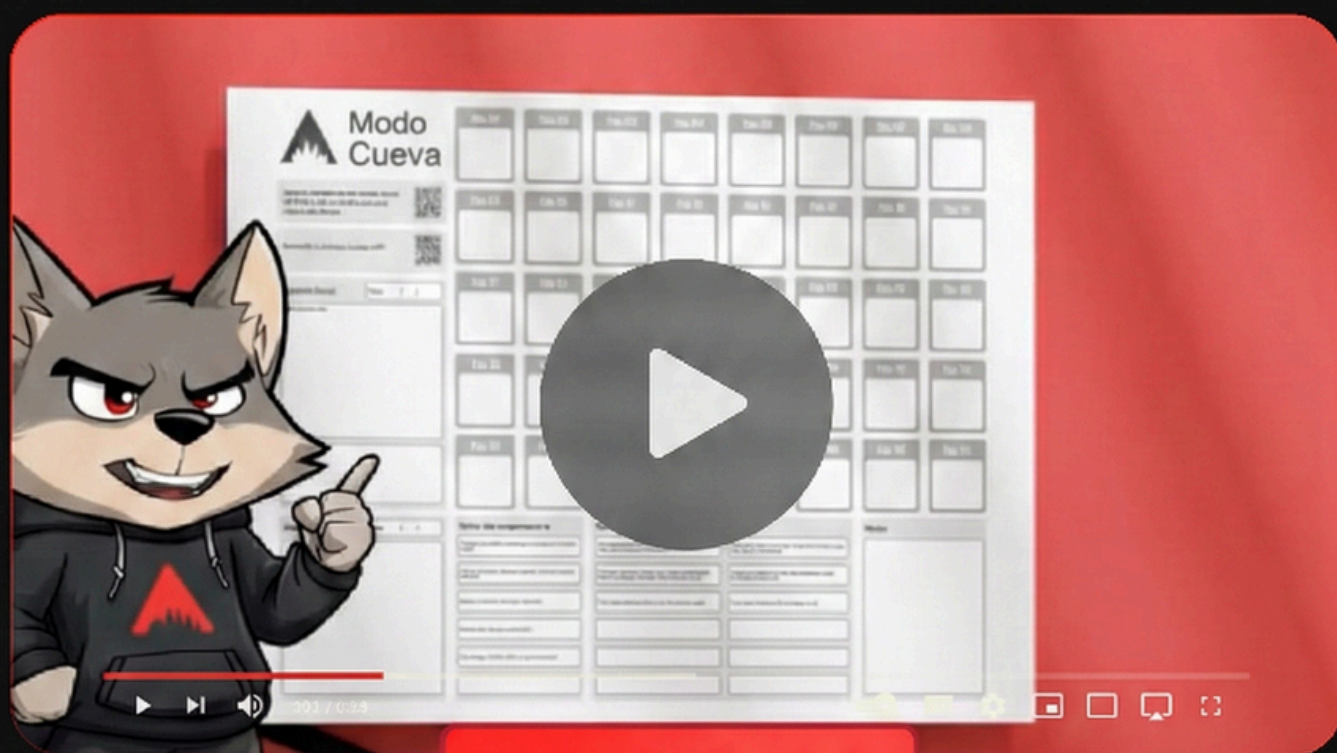
**Paso 01:** Accede y descarga el planificador 40D Modo Cueva

**Paso 02:** Imprime el planificador para controlar los días del desafío

**Paso 03:** Apunta la cámara de tu celular al Código QR y sigue las instrucciones contenidas en el video.



**MIRA EL VÍDEO PARA ENTENDER.**



¡Haz clic y mira!

**Paso 04:** Imprime el archivo de los 40 mandamientos Cueva.

El cumplimiento de estos micro desafíos es la garantía de que jamás serás el mismo después del Modo Cueva

En el último día del desafío, compara tu evolución con tu registro inicial y reflexiona sobre todo lo que aprendiste durante el Modo Cueva.

