¡PREPÁRATE PARA TU EXPERIENCIA

UPW VIRTUAL CON TONY ROBBINS!

El día 1 de UPW Virtual trata de superar los miedos y las limitaciones que te han estado frenando.

Si por alguna razón no recibiste tu tabla a tiempo, aquí están las especificaciones:

**Opción # 1: Solicita una tabla online.**

Los enlaces siguientes te llevarán a proveedores de tablas con las dimensiones y tipos de madera correctos. (Mira más abajo para ver las dimensiones de la tabla dependiendo de tu país.) **Nota: asegúrate de elegir una tabla de ½ pulgada o 0,9 cm / 9 mm de grosor.**

**Estados Unidos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **USA** | **CANADA** | **UNITED KINGDOM** | **EUROPA** |
| [**AWMA**](https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=_t&sl=en&tl=es&u=https://www.awma.com/productdetail/2328-paulownia-wood-breakable-board.asp%3Fchildskumatch%3D) | [**Benza Sports**](https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=_t&sl=en&tl=es&u=https://www.benzasports.ca/shop/pine-wood-breaking-boards/)  (Nota: elija 9 mm) | [**Playwell**](https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=_t&sl=en&tl=es&u=https://www.playwell.co.uk/index.php%3Fmain_page%3Dproduct_info%26cPath%3D12_32_25%26products_id%3D6783%26zenid%3Dfvphh3il7euemm8carsas8g990)  (Nota: elija 0,9 cm) | [**Dragón Sports**](https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=_t&sl=en&tl=es&u=https://www.dragonsports.eu/en/51105-breaking-board.html%23/30836-thickness-9_mm#/30836-thickness-9_mm)  (Nota: elija 9 mm) |

**NADÁEINO UNIDO**

**EUROPA / U**

**Opción # 2: Busca una tienda que venda tablas y solicita una.**

1. **Encuentra una tienda cercana que tenga madera para construir.** Dependiendo de dónde te encuentres, ese lugar se llamará tienda de bricolaje, tienda de mejoras para el hogar, almacén de madera, comerciante de madera, tienda de suministros de construcción, etc.

2. **Llama y pregunta si la tienda tiene tablas de aproximadamente 12 pulgadas / 30 cm de largo y ½ pulgada o 0,9 cm / 9 mm de grosor.**

**Opciones de madera:** Paulownia china o pino blanco

**NO** obtengas maderas de nogal, roble o de densidad similar.

**IMPORTANTE: La madera debe estar SECA.** La madera húmeda es gomosa y resistente a la rotura.

3. **Ve a la tienda y pídele a alguien que te corte la tabla.** Debe tener 12 pulgadas / 30 cm de largo por 8 pulgadas / 20 cm de ancho por ½ pulgadas / 9 mm (o 0,9 cm) de grosor (consulta la ilustración a continuación).

**AQUÍ ESTÁN LAS DIMENSIONES DE LA TABLA QUE DEBES PEDIR O SOLICITAR:**

**Centímetros:** 20 cm (ancho) por 30 cm (largo) por 0,9 cm / 9 mm (grosor)

**Pulgadas:** 8 pulgadas (ancho) por 12 pulgadas (largo) por ½ pulgada (grosor)



“*Podemos cambiar nuestras vidas. Podemos hacer, tener y ser*

*exactamente lo que deseemos ".*  
TONY ROBBINS

**En todas las tablas, la veta de la madera debe correr VERTICALMENTE.**

Vea la foto de arriba para ver una ilustración.

La madera no debe tener **nudos** y debe lijarse para eliminar astillas a lo largo de sus bordes.

Lleva tu tabla a casa y guárdala en un lugar seco. **¡Y prepárate para tu gran avance!**

**“Podemos cambiar nuestras vidas. Podemos hacer, tener y ser exactamente lo que deseamos ".**

**IMPORTANTE**

**La información en este folleto es para prepararte para que puedas ser instruido durante el programa UPW Virtual sobre la técnica adecuada de romper tablas.** **Esto no es para que lo practiques o lo intentes por tu cuenta o sin instrucciones de un profesional.**