

$$n + 1$$

Un modelo para vivir el deporte,
un paso a la vez

desliza →

LA IDEA

El progreso sostenible no viene de
transformaciones radicales.

Viene de tomar, de forma consistente,
la **siguiente mejora de mayor retorno**
desde donde estás, un paso a la vez.

FORMALIZACIÓN

Sea n tu **estado actual**.

Cada mejora suma 1.

El modelo empieza en su forma más simple:

$$n + 1$$

SE ACUMULA

Repites el paso y las mejoras se acumulan:

$$((n+1) + \underbrace{1 + \cdots + 1}_{k \text{ mejoras}}) = n + k$$

Tras k mejoras, estás en $n + k$.

MIRA DE NUEVO

Todo lo que hay dentro del paréntesis es el estado en el que estás *ahora mismo*.

$$\underbrace{((n+1) + 1 \cdots)}_{\text{estado actual } n} + 1 = n + 1$$

Llamalo n otra vez, y vuelve a $n + 1$.

QUÉ SIGNIFICA

Por muchas mejoras que acumules, siempre
enfrentas el mismo paso:

$$n + 1$$

n no es un número,
es **dónde estás ahora.**

¿Y LA META?

No hay una meta final que alcanzar.

$n + 1$ no mide cuánto te falta,
muestra que siempre hay un paso disponible.

El $+1$ es una dirección, no una deuda.

Hay días para avanzar,
días para descansar
y días para retroceder un -1 .

LA IDEA, EN CÓDIGO

```
n = 0 # estado actual
for i in range(total_iteraciones):
    n = n + 1
    print(n)
```

SALIDA

1 2 3 4 ...

$$n + 1$$