



SÁCALE EL JUGO

A ESTA SEMANA DE REFLEXIÓN



HAZ MÁS DE LO QUE AMAS



Parece simple y fácil de hacer, pero sé perfectamente que es lo último que haces cuando estás corriendo por la vida. Es muy importante que no te olvides de hacer lo que amas (lee, canta, nada, conecta con la naturaleza, camina) y qué mejor momento para volver a empezar que en esta semana de reflexión. Haz lo que amas todos los días durante esta semana y verás los resultados.



RESTAURA EL EQUILIBRIO

¿Cómo se hace? Mirando hacia adentro. Compra un cuaderno o blog de notas y desarrolla el hábito de escribir acerca de cómo te sientes, no hay mejor manera de re-establecer el equilibrio que mirando cómo estás y cómo te sientes en cada momento. Empieza por escribir una hoja al día y verás los resultados.



CONÓCETE MÁS

Entiendo perfecto el desafío que es reflexionar sobre lo que te gusta cuando vives a un ritmo que no te lo permite, por eso quiero invitarte a dar los pasos necesarios para conocerte un poco más. En tu libreta naranja responde: ¿Qué amo hacer en la vida? ¿A qué me podría dedicar sin que me pagaran? ¿Qué es el éxito y la felicidad para mí? Continúa haciéndote preguntas. Verás los resultados.



CREA HÁBITOS DE BIENESTAR

Un hábito de bienestar es aquello que te genera la sensación de estar haciendo algo positivo por ti y para ti. Alimentarte bien, tomar agua, hacer ejercicio, leer, meditar, respirar de manera consciente son hábitos de bienestar que puedes empezar a practicar. Escoge uno y ponte manos a la obra!



CRECE



Vuelve tu crecimiento una PRIORIDAD! NO más excusas. Tu eres tu proyecto más importante y si tú no inviertes en ti nadie más lo hará. Pregúntate ¿qué puedo hacer hoy por mi crecimiento?

