

# 3 TIPS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA Y CREAR MÁS

¡HOLA PROFÉTICAS!

HOY COMPARTIMOS CONTIGO UNA PEQUEÑA GUÍA QUE TE AYUDARÁ A LIMPIAR TU ENERGÍA DEL DÍA Y ABRIR ESPACIO PARA CREAR MÁS DE LO QUE SE SIENTE ALINEADO CONTIGO.

## 1. PRIORIZA EL DESCANSO

- A. A LAS \_\_\_\_\_ ME DESCONECTARÉ DEL TRABAJO.
- B. A LAS \_\_\_\_\_ ME DESCONECTARÉ DE LAS REDES SOCIALES.
- C. A LAS \_\_\_\_\_ EMPEZARÉ MI RITUAL NOCTURNO PARA PREPARARME E IR A DORMIR.

## 2. VACÍA TU MENTE

- A. ANTES DE IR A DORMIR, HAZ UNA LISTA DE TUS PENDIENTES.
- B. AL DESPERTAR ESCRIBE COMO TE SIENTES
- C. ANTES DE IR A DORMIR, ESCRIBE COMO TE SENTISTE Y AGRADECE.

## 3. LIMPIA TUS ESPACIOS FÍSICOS Y DIGITALES

- A. ANTES DE QUE ACABE EL DÍA DEJARE ESTE ESPACIO LIMPIO:

-----

- B) DESPUÉS DE \_\_\_\_\_ RECOGERÉ \_\_\_\_\_.
- C) ESTA SEMANA ORGANIZARÉ \_\_\_\_\_.