

CREA TU PROPIO

Descarga e imprime esta hoja. ¡Vamos a crear nuestro balance!

Recuerda que este balance lo creas de acuerdo a tus prioridades y el momento de vida por el que estás pasando.

1. ¿Qué área de tu vida necesitas soltar o “aflojar” para poder sostener con más fuerza el área que en este momento necesita más de ti?
2. ¿Cómo sientes o vives el desbalance? ¿Qué te quiere decir? ¿Qué cambio necesitas realizar en tu vida?
3. ¿Qué actividades te ayudan a encontrar tu balance interno? ¿Qué actividad te trae paz, te divierte, te despeja y/o te hace sentir gratitud?
4. ¿En qué momento de tu vida sientes que “sobrepasas” tus límites físicos, emocionales y/o de energía? ¿A qué necesitas decirle “NO” para decirte “SI” a ti?
5. ¿Cuáles son tus prioridades? ¿Cómo puedes alinearlas en tu día a día?

B
A L A N C E
A A C E

Para crear tu propio balance, responde lo siguiente:

Las 2-3 áreas de la vida en donde debo de enfocarme son

-----.

Mis “no negociables” del día serán

-----.

Cada vez que me siento en desbalance escucharé con atención los mensajes de mi cuerpo y trabajaré en mi balance interno a través de -----.

Cada vez que sobrepase mis límites físicos, emocionales y/o energéticos, voy a -----.

Amo y respeto el momento de vida por el que estoy pasando por lo que tengo muy claro que mis prioridades son ----- e invertiré más tiempo en ellos sin sentir culpa y siempre desde un corazón agradecido.

mujer
profética.