

# DE LO COTIDIANO

## JOURNAL PROMPTS

1. ¿En qué parte de tu vida no sientes que estás “gozando/disfrutando” el proceso?
2. ¿Cómo puedes agregarle tu esencia a ese proceso que haces de manera cotidiana?
3. ¿Qué es algo que te gustaría aprender y no te has dado el tiempo de hacer?
4. ¿Qué es algo que puedes hacer al levantarte para empezar un día sintiéndote BIEN?
5. ¿Cómo puedes soltar el resultado y enfocarte más en el proceso?

Cada noche al planear tu día, agenda un **break**, una **actividad** al despertar que te haga sentir bien y una **actividad** antes de dormir.

mujer  
profética.

# ALGO DIVERTIDO