

¡VAMOS A VIBRAR ALTO!

VAMOS A CREAR NUESTRA GUÍA PERSONAL PARA ESOS DÍAS EN DONDE NOS SENTIMOS APAGADAS.

REGRESA A ELLA PARA RECORDAR TODO LO QUE TE HACE SENTIR BIEN Y SE ALINEA A UNA ENERGÍA EXPANSIVA, LLENA DE AMOR Y GRATITUD.

1. ¿QUÉ ACTIVIDADES ME HACEN SENTIR BIEN?
2. ¿CON QUÉ PERSONAS ME SIENTO YO MISMA Y EN PAZ?
3. ¿QUÉ CANCIONES ME PONEN DE BUEN HUMOR?
4. AL DESPERTAR, PREGÚNTATE: ¿CÓMO ME SIENTO HOY? Y HAZ UNA ACTIVIDAD QUE TE AYUDE A SUBIR TU FRECUENCIA ENERGÉTICA PARA EMPEZAR EL DÍA DE LA MEJOR MANERA.
5. CADA VEZ QUE TE SIENTAS ESTRESADO@/ABRUMADO@ COMPROMÉTETE A REALIZAR UNA ACTIVIDAD QUE TE HAGA SENTIR MEJOR, TE DESCONECTE Y/O TE DESPEJE.

SIEMPRE PUEDES VOLVER A ESTA LISTA Y ACTUALIZARLA CUANTAS VECES SEAN NECESARIAS.