

PAUTAS PARA CONECTAR CON TU ESENCIA

Cuando te das tiempo para escuchar y atender tus necesidades, mejoras tu bienestar y ofreces lo mejor de ti a quienes te rodean.

A continuación, encontrarás unas actividades para cuidar mejor de ti. Elige las que más te resuenen.



1.DEDICA TIEMPO PARA TI

Define momentos en la semana para meditar, caminar o simplemente hacer lo que te gusta.

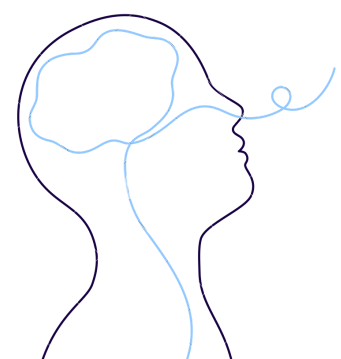
2.PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES



Permítete escuchar y nombrar cada emoción que tienes en el día. Empieza por escribir tu emociones de hoy.

3.CONCÉNTRATE EN RESPIRAR

Toma aire lentamente por la nariz y luego bota el aire por la boca.
Inhala y Exhala



4. RECONOCE CÓMO TE SIENTES MENTALMENTE



Date cuenta de cómo es tu voz interior: ¿es alentadora o desalentadora? Si notas que te juzgas, respira hondo y cámbiala por una afirmación positiva: Ejemplo: "Yo puedo"

5. MIRAR CON OJOS BUENOS

Cuando te enfocas en lo positivo de las personas, las situaciones y las cosas que te rodean, logras mirar y apreciar los regalos sencillos de la vida.

Regálate hoy la oportunidad de reconocer por qué te sientes profundamente agradecido.

♥ UN RECORDATORIO PARA EL ALMA

Regálate el espacio para escuchar tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Pequeñas pautas diarias crean grandes transformaciones. ¡Empieza hoy a conectar contigo!



Te acompaño a conectar contigo mismo y a guiar tu crecimiento personal paso a paso.



Escanéame