

MEDITACIÓN

# Reconocer

AGRADECER Y CELEBRAR  
A TU CUERPO



## *Cuidado personal ¿Cómo me quiero?*

Necesitamos conectar con los motivos que nos llevan a hacer las cosas, responde a las siguientes preguntas:

Lo que brinda energía a mi vida es:

¿Qué me lleva a comer como como?

¿Qué me lleva a dormir como duermo?

¿Qué me lleva a ejercitarme como lo hago?

¿Qué hago en el día especialmente para mi?





## *Los tres aspectos a observar*

Durante estas semanas, puedes ir introduciendo gradualmente cambios pequeños. Los cambios hacia un cuerpo sano, siempre se acompañarán de una mente mas calmada y clara.

### Tips para tus cambios;

#### **Tu alimentación:**

Toma el agua que tu cuerpo necesita.

Cocina con amor comida sencilla

Reduce la comida procesada

Aliméntate pensando en nutrirte, no llenarte

#### **Tu sentir:**

Cultiva relaciones amorosas

Disfruta de lo que haces

Desarrolla una practica espiritual

#### **Tu espiritualidad:**

Disfruta de tu movimiento

Honra tu creatividad



## *Visión board*



Al hacer tu Vission Board, es muy importante dejarte llevar, que cada que cosa que escribas te haga sentir expansividad y gozo, no te preocupes ahora por las cosas que parecen imposibles.

Detecta si algo de esto es algo recurrente y desarróllalo, detállalo.

Recuerda que este ejercicio es sólo tuyo y no están incluidas en el, las expectativas que alguien mas tienen de ti.



## *¿Hacia donde vas?*

Arma un plan de vida como si fuera la primera vez que te lo preguntas. Inicia de la meta y ve hacia atrás.

Lo puedes hacer en un Excel o en una hoja grande, asegúrate de incluir ahí tu edad y la de quien esté contigo, tu lugar de residencia y los cambios que imagines.



- No hay correcto o incorrecto
- No hay expectativas ni juicios
- Esta visión es solo tuya