

Tera semana

Lunes

Revisión:

- ¿Cómo está mi salud y la de mi familia?
- ¿Cómo realmente estoy en este momento del 1 a 10?

Implementar:

- Hábito de tomar agua y actividad física.
- Activar tus alarmas.

Viernes

Celebración:

- Testifica con fotos, videos, mensajes texto o de voz, sobre lo logrado durante la semana.

Martes

- Hábitos para meditar, leer y orar.
- Hacerlo con intención y desde el amor (enfocada).
- Hazlo con música de fondo que te inspire.

Miércoles

- Levantarte 30 min antes de lo que acostumbras.
- No usar el tel durante el día, activar alarma para hacerlo.
- Evaluar las horas que miras TV, reducirlas 50%.

Jueves

- Hacer limpieza profunda en tu cocina (Alimentos que no son saludables, objetos que no usas despedirlos con amor y alegría).
- Hazlo con música de fondo que te inspire.
- Ejemplo e ideas para Preparación de comidas Saludables para la semana.
- Trazarte Metas medibles (Rétate a dar más de ti por ti)

Esta semana me prometo:

Esta semana celebro: