

1.¿Como te sientes esta mañana? Se honesto, siéntete libre de escribir TODOOOO lo que piensas y sientes desde que te levantaste y piensa por qué crees que te sientes de esa manera

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

2.¿Como te sientes esta mañana? Se honesto, siéntete libre de escribir TODOOOO lo que piensas y sientes desde que te levantaste y piensa por qué crees que te sientes de esa manera

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

3. ¿Hay algún pensamiento negativo (o desempoderado) en una cabeza que necesite un cambio de dirección con el objetivo de atraer pensamientos relacionados con tu "yo superior"?

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

4. ¿Escribe 3 pensamientos positivos o pensamientos que te empoderen que podrías escoger pensar en lugar de los negativos?

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

5.¿Como te hacen sentir esos pensamientos?

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

6. Escribe 3 cosas por las cuales te sientes agradecido esta mañana

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

7. ¿Por qué hoy es el mejor día no importa lo que pase? Di al menos 3 razones

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

8. Escribe 3 mantras o afirmaciones que puedes repetirte hoy cuando te des cuenta de que tu mente está yendo en una dirección que no te beneficia

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

9. Para ser la mejor versión de ti hoy escribe 3 cosas grandes o chiquitas que te comprometes a cumplir crear o manifestar de aquí al final del día.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

VLÉ

Deo  
Mente