

ACTIVIDADES PARA MI AUTOCONOCIMIENTO

LISTADO DE TAREAS DE LA SEMANA PARA CONECTAR CON MI ESENCIA:

- Levántate un poco más temprano. El silencio y la tranquilidad que te rodea mientras todos duermen te ayudará a centrarte en tus emociones y en lo que va a ser importante para ti hoy.
- Da las gracias en la mañana por la oportunidad de vivir un nuevo día y por todas las cosas positivas a tu alrededor.
- Durante las comidas deja el celular en silencio, haz ayuno digital. Habla con tu familia y si estás solo, disfruta de tu comida con atención consciente.
- Dedicar 10 minutos al día para estar en un lugar tranquilo de tu casa y practicar una meditación sencilla que te ayude a relajar la mente, respirar y vivir el momento presente.
- Identifica tus principales dones y reflexiona sobre cómo puedes sacarles todavía más partido.
- Pronuncia en tu mente afirmaciones positivas: “yo vibro en abundancia y salud”, “cada experiencia de mi vida es una oportunidad para crecer”, “mi mente está en paz”...
- Si tienes niños a tu alrededor, pasa tiempo con ellos y déjate seducir por su creatividad y su visión del mundo. Aprenderás mucho más de lo que imaginas.