5 HÁBITOS

Que aumentarán tú ***Buena Vibra***

En 28 días

Espiritual: Agradecimiento

Tómate 1 minuto al despertar o antes de dormir, cierra tus ojos y conecta con 3 cosas por las cuales sientas gratitud en tu vida. Dilo con palabras 🗣️ mientras lo visualizas en tu 🧠 mente y lo sientes en tu corazón ❤️.

☑ Check! 28 Días

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Mental: Lectura

📖Dedica de 20 a 30 minutos diarios de lectura ininterrumpida. Leer genera atención y te sitúa en el PRESENTE, lo cual te ayudará a eliminar el estrés y la ansiedad. Estimula la creatividad, ejercita la memoria y la inteligencia.🤓

☑ Check! 28 Días

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Emocional: Cumplido

Estando frente al espejo, has una pausa para mirarte a los 👀 ojos fijamente y crear una conexión, esto te tomará tan solo 30 segundos. Una vez establecida esa conexión, hazte un cumplido 😽 sincero. Esto impactará favorablemente a tu autoestima. Tendrás fortaleza, confianza y estabilidad emocional.

☑ Check! 28 Días

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Energético: Descanso

Dormir un mínimo de 7 horas diarias. Te ayuda a tener más energía, eleva el sistema inmune, reduce el estrés, frena el envejecimiento, optimiza el metabolismo, mejora tú😁humor, etc. 9pm Evita el uso de pantallas (luz azul).

☑ Check! 28 Días

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

good Vibes Only

Físico: Ejercicio

30 minutos al día. El agua que se estanca muere, recuerda que somos 70% agua. El movimiento es vida! El simple hecho de caminar es valioso, 🚶‍♀️🚶‍♂️ mantente en movimiento, activo y sano! Los beneficios son MUCHOS!

☑ Check! 28 Días

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐