5 HÁBITOS

Que aumentarán tú **Buena Vibra**





| | | | | | | | | | Esp | pirit | ual | ':A | gr | aa | lec | cim | ie | nt | 0 | , | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|----------|-------|-------------------|------|-------|--------|-------|-------|------|------------|-------|------------|-------|-------|-------|----------|------------------|----------|------|------|-------|------|------|------|-------------|----------|--------|
| Tómate 1 minuto al despertar o antes de dormir, cierra tus ojos y conecta con <u>3 cosas</u> por las cuales sientas gratitud en tu vida. Dilo con palabras [©] mientras lo visualizas en tu [©] mente y lo sientes en tu corazón © . | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Chec | k! 28 | Días | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | _ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | M | lent | al: | Le | ct | tur | a | | | | | | | | | | | | |
| Dedic | a de | 2 20 | a 3 | 0 mi | nuto | os d | liari | os de | e lec | tura | ini | inte | rrur | npi | da. | Leer | ger | nera | ato | enci | ión | y t | e sit | túa | en | el I | PRE! | SEN. | ΤΕ, lo |
| cual te | ayu | dará | i a e | limi | nar e | el e | stré | s y lo | a ans | siedo | ad. | Est | imu | la la | a cre | eatiu | ida | d, eje | erci | ta l | la n | nen | orio | a y | la i | inte | lige | ncia | • |
| Chec | k! 28 | Día | 3 7 | | _ _{\[\]} | -1r- | | | | | | | Y | γ <u> </u> | 7 | | | | _1/- | | | η— | 7 | -11 | | ı— | - - - | -I | |
| |] | <u> </u> | _] | | | _ | | | | | | | | | | | | | | | |] | _][| _][_ | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | _ | | E | moc | ion | al: (| Cu | ım | pli | dc |) | | | | | | | | | | | |
| Ectando | fra | nto | مام | cnai | o ha | | ına | nauc | a na | | mir | arti | | oc 6 | | ios f | iian | ant | · · · | cro | | | | 00V | ián | | to t | a ta | mará |
| Estando tan sol | • | | | | | | | • | - | | | | | | | | • | | _ | | | | | | | | | | |
| favorab | lem | ente | a t | u au | toes | tim | ıa. T | endr | ás f | orta | lezo | a, c | onfi | anz | a y | estal | bilid | ad e | mo | cio | nal | • | | | | | | • | |
| Chec | k! 28 | Día | S | -10 | -v | _v_ | - v | | -1- | | | | v | ν- | 71 | -11 | -11 | -11 | — _v - | v | | v | -16 | | | ·— | -15 | | _ı, |
| | | <u> </u> | _ | | | | | | | | | | , | J | | | | | | | | | _] | _]_ | | | | _ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 1 | Ene | rgé | tico: | Do | es | cai | 150 | O | | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dormir | un | míni | mo | de 7 | hor | as | dia | rias. | Te d | ayud | la d | a te | ner | má | s er | nergi | a, | elev | a e | l si | ste | ma | inm | านท | e, 1 | redı | uce | el e | strés, |
| frena el | enı | ejed | imie | ento, | , opt | imi | za e | l me | tabo | olism | 10, | mej | jora | túę | ∌hu | mor | , etc | . 9րո | m E | vit | a el | us | o de | pa | nto | alla | s (lu | ız az | zul). |
| Chec | k! 28 ⊮ | Días | li li | 7 | 71 | -II- | i | i | | | | | | ı— | \ | | -l | -li- | i_ | | | ı — | 1 | -11 | | _ | ı— | ı— | |
| | <u></u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | <u> </u> | <u> </u> | |
| | od | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Fis | ico: | Ej | jer | cio | sic | | | | | | | | | | | | |
| 30 minu | | | | - | | • | | | | | | | | | • | | | | _ | | | | | | | | | El s | imple |
| hecho d Chec | | | | s val | loso | , 🏃 | 1 n | nant | ente | en 1 | moı | νίm | ient | o, a | ctiv | o y s | anc | ! Lo | s bo | ene | Jici | os s | on I | MU | CH(| US! | | | |
| The cuec | r.: 20 | اري. | <u> </u> | 7. | 7. | | | 15 | | | | | | | | _, | | | | | | | | | | | | | 7. |