

**ES HORA DE PONER
MANOS A LA OBRA!**

CONGRATULATIONS

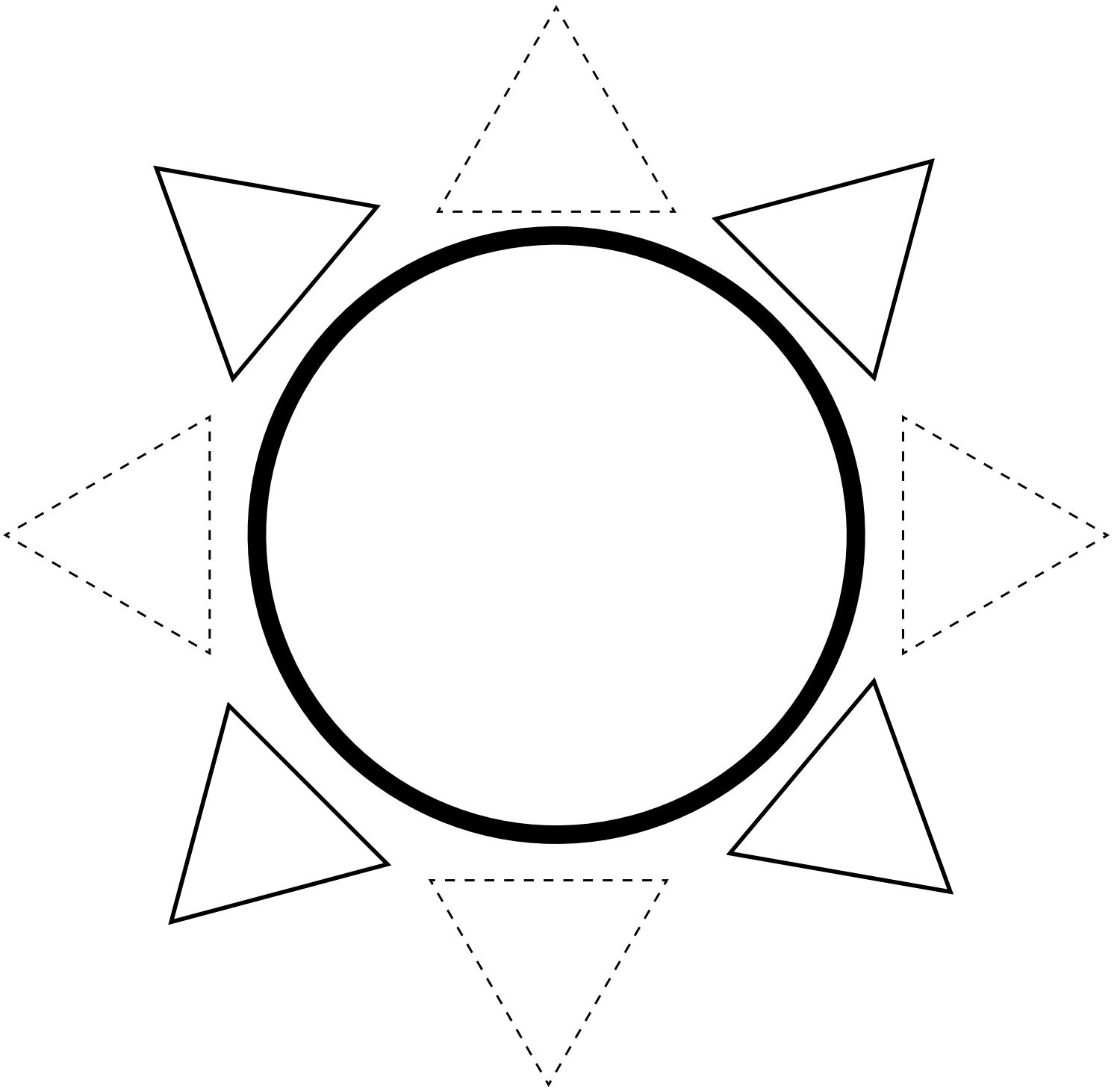
**TE FELICITAMOS POR ADELANTADO!!!
HAS TOMADO ACCIÓN Y ES EL PRIMER
PASO PARA COMENZAR CON EL CAMBIO!**



**VAMOS A
COMENZAR!**

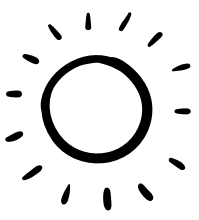
**Puedes imprimir las siguientes hojas para completar las
actividades que lo requieran!
Elige el diseño que más te guste!**

AGRADECE!

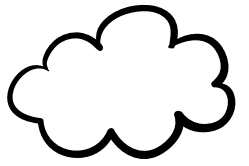


Utiliza cada rayo de sol para escribir algo por lo que estés
agradecido!

Puedes usar un rayo por día



Mi lista de agradecimientos!



- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

A series of horizontal lines for writing, corresponding to the checkmarks on the left.

Háblale al espejo!



TODAS LAS MAÑANAS, SIN EXCEPCIÓN...

Párate frente al espejo, con una postura erguida, mirando levemente hacia arriba y dite algo lindo, lo mereces, cuéntate lo bien que te irá el día de hoy, pero hazlo en presente, como si ya estuviera sucediendo .

Te da vergüenza? es una posibilidad, pero te aseguramos que las cosas maravillosas suceden fuera de la zona de confort... si no eres capaz de hacer esto...como superarás eso que realmente te preocupa!?

Este es un pequeño desafío para que te pruebes a tí mismo que TÚ PUEDES LOGRARLO!

Activa tu Cuerpo!!



ENGAÑA A TU CEREBRO!!

Si te levantas sin energía, este ejercicio es ideal para solucionarlo. Cuerpo y mente están conectados; si tu postura y actitud indican sueño, el cerebro te lo hará sentir más aún. Si te despiertas pensando en lo cansado que estás o en lo poco que dormiste, tu cuerpo acatará esa orden de sentir cansancio.

Entonces, cuando te despiertes, y luego de hablarte en el espejo... Pega unos 10/20 saltos levantando y bajando los brazos. Esto generará energía, le llegará al cerebro y entenderá la orden!

Recuerda: SIN MOVIMIENTO NO HAY ENERGÍA

Esto es solo el comienzo, pero te recomendamos comenzar a comprometerte y realizar estos ejercicios todos los días!!!!

Si cumples tu compromiso...



PRÉMIATE!



Tu cerebro generará pequeñas dosis de DOPAMINA, que te generará placer y será un refuerzo positivo para que sigas comprometiéndote, y premiándote!

CÓMO PREMIARTE?

HAZ ALGO QUE TE GUSTE, PERO QUE NO HACES A MENUDO, COME ALGO QUE TE GUSTE, FELICÍTATE FRENTE AL ESPEJO...LO QUE PREFIERAS Y TE HAGA SENTIR BIEN!



TIENES DUDAS?!

ESTAMOS PAR AYUDARTE Y
ACOMPañARTE EN ESTE PROCESO!



CUÉNTANOS COMO TE ESTA YENDO...



CONSÚLTANOS SI TIENES DUDAS
O DIFICULTADES!



COMPÁRTENOS EN REDES
TUS DIBUJOS, TUS AGRADECIMIENTOS...

Y SI TE GUSTÓ...
RECOMIÉNDANOS!



GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS