

MI RETO DE 21 DIAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
HOY EMPIEZO. NO HAGAS NADA SOLO PIENSA QUE QUIERES CAMBIAR Y APUNTALO		SAL A DAR UN PASEO RESPIRA A TU ALREDEDOR, SIENDE LO QUE PASA A TU LADO		PON ORDEN EN CASA HABITACIÓN, ARMARIO. EL QUE TU QUIERAS	HAZ UNA LISTA CON TODAS LAS COSAS QUE TE MEREDES	DATE LAS GRACIAS POR AMARTE
COMPRA FLORES SITUALAS DONDE LAS VEAS CADA DIA. RIEGALAS		PON ORDEN EN CASA HABITACIÓN, ARMARIO. EL QUE TU QUIERAS		QUE VAS A HACER EL FIN DE SEMANA QUE REALMENTE TE APETEZCA ¿SOLA, Y PORQUE NO?	REVISAS ESE ESPACIO DONDE GUARDAS LOS RECUERDOS ¿LOS NECESITAS? DESECHA LO QUE NO SEA IMPRESCINDIBLE	
PON ORDEN EN CASA HABITACIÓN, ARMARIO. EL QUE TU QUIERAS		DATE UN BAÑO. CON ESENCIAS FLORALES, VELAS Y MUSICA		HAZ UNA LISTA CON TODOS LOS PENSAMIENTOS I EMOCIONES NEGATIVOS. LEELA EN VOZ ALTA . LUEGO QUEMALA	DA O REGALA TODO LO QUE NO UTILICES	SIENTES LA LIBERACIÓN DATE UN CAPRICHOS

-HAZ UNA LISTA DE LO QUE SIENDES ANTES DE EMPEZAR
 -LOS DIAS LIBRES SIMPLEMENTE ENCUENTRA UN RATO EN SILENCIO Y ESCUCHA TODAS LAS EMOCIONES QUE TIENES DENTRO
 -PONER ORDEN EN CASA EN CASA, QUIERE DECIR LIMPIEZA DE ESPACIOS EN PROFUNDIDAD. UNA VEZ ACABES RESPIRA , PERFUMA EL ESPACIO, SIENDE COMO PUEDE CAMBIAR LA ENERGIA DEL LUGAR.

PASADOS LOS 21 DIAS HAZ UNA LISTA CON LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE HAN CAMBIADO EN TI. PARA OBTENER RESULTADOS, DEBES SER CONSCIENTE DEL CAMBIO QUE QUIERES REALIZAR.



DESEO QUE TODO LO QUE MEREDES LLEGUE A TU VIDA