

# MI CHECKLIST DIARIO



Actividades que pueden hacer de tus días una experiencia maravillosa. ¡Lleva esta lista siempre contigo!

por Karen Santana



## 1 30 MINUTOS DE MEDITACION/ACTIVIDAD FISICA

Está científicamente comprobado que al iniciar el día con actividad física/meditación hace que nuestro cerebro se relaje y fomenta nuestra creatividad. ¡Energía para todo el día!



## 2 UNA AFIRMACION POSITIVA

Las afirmaciones nos ayudan a reprogramar nuestra mente subconsciente y atraer las cosas que queremos mediante el poder de nuestras palabras y la ley de la atracción.

## 3 HAZTE UN REGALO

¿Quién dijo que necesitas dinero para mimarte todos los días? Regálate un ramo de flores, déjate una nota en el espejo para cuando regreses del trabajo. No necesitas mucho dinero para recordarte lo valios@ que eres.



## 4 DETERMINA TU FACTOR X

Determina aquella tarea que reflejará el mayor avance hacia tus objetivos, no tienes que completar muchas tareas, sólo tienes que enfocarte y trabajar inteligentemente.

## 5 20 MINUTOS DE LECTURA

No hay nada mejor para tu crecimiento que la lectura. Elige una hora del día en la que te sientas cómodo y relajado e invierte tiempo en leer tu libro preferido. Te sorprenderás de los cambios que experimentarás.



## 6 DA AMOR

Ya sea que le des de comer a un perro en la calle, o que le des una sonrisa a un desconocido, todo lo que sea un gesto de bondad y amabilidad cuenta.

## 7 EXPRESA TU VERDADERA ESENCIA

¿Cansad@ de aparentar y disimular? ¡Trata con expresar libremente tus ideas! No te reprimas y haz un ejercicio diario de aceptarte y ser quien de verdad eres. Píntate el pelo si así lo deseas, canta, ríe y sé tú mism@!

