

CARGA DE ENERGÍA



Hola :)

Aquí vas a poder hacer una lista de las cosas que te llenan, sólo para que de verdad lo tengas presente y cuides de tí día a día.

Revisa bien que sean cosas que de verdad te llenan a tí, que no sean cosas que tal vez alguien te recomendó y que a tí en realidad te da igual si lo haces o no.

Esta lista necesita ser para tí, y sólo para tí.

Y así, si un día sientes que se te fué el tren y te la pasaste todo el día enfocándote sólo en cosas externas, o sientas que necesitas encontrar de nuevo la inspiración y la creatividad, vas a poder regresar a esta lista y ver cuánto tiempo tienes o cuánto tiempo puedes apartar y así cargar tus pilas, cuidar de tí y sentirte de nuevo mucho mejor, porque sabes que cuidas de tí y que puedes contar contigo misma para seguir avanzando.

Toma control de lo que sí puedes controlar.

Piensa en todas las cosas que te gustan hacer, lo que disfrutas hacer, lo que de verdad te permite disfrutar del momento presente, piensa en todo eso que tal vez suena insignificante, pero te ayuda a sentirte viva hoy y ahora.

afma.



+ Lo que más me **carga** de energía, es...

Para disfrutarlo necesito, este tiempo...



+ Lo que más me **carga** de energía, es...

Para disfrutarlo necesito, este tiempo...



- Lo que más **absorbe** mi energía, es...

Por eso, mejor voy a



CON MÁS ENERGÍA





© Red Ruby Sphere by Alma Seidel
Mindful Brand & Business



