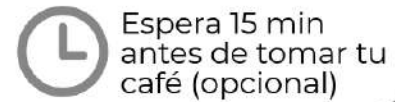


Mi Rutina Ideal



Reflexión del día = ¿Cómo te fue?
¿Qué me gusto de mi día?
¿Qué quisiera cambiar?



MINI RUTINA de éxito

- 1 Gratitude
- 2 Meditación
- 3 Ejercicio Físico
- 4 Jugo de apio/agua con limón
- 5 Escribe tu meta/ visualiza
- 6 15 minutos en sol/naturaleza
- 7 Toma tu café o té (porque nos hace feliz)
- 8 Revisa tus actividades del día
- 9 Báñate y arréglate para conquistar tu día

TU MINI RUTINA de éxito

1

2

3

4

5

6

7

8

9
