

DAILY self CARE sheet

FECHA: __/__/__

MERCURIO ESTARÁ EN SAGITARIO POR 3 SEMANAS. APROVECHÉMOSLO CON ESTE EJERCICIO.

OBSERVA COMO TE HABLAS: POSITIVAMENTE ____ NEGATIVAMENTE ____

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CAMBIAR LA MANERA COMO TE HABLAS INTERNAMENTE?

MIA
ASTRAL

¿SABÍAS QUE SI LE DAS MENOS CUERDA A LA CABEZA Y TE LLEVAS A HACER ALGO POSITIVO PARA TI EMPIEZAS EL CAMBIO?

ESCRIBE UNA LISTA DE 10 ACTIVIDADES QUE PIENSAS QUE PUEDES REALIZAR:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

CHEQUEA EN ESTA LISTA SI PUDISTE LLEVAR A CABO ESTAS ACTIVIDADES:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

REÚNETE CON AMIGAS Y DISCUTAN SOBRE ESTO. A VECES NO TE DAS CUENTA QUE HABLAS NEGATIVAMENTE O ASÍ MISMO TE HABLAS EN TU CABEZA. ELAS TE PUEDEN AYUDAR A DESPERTAR Y MEJORAR.

#loveyourselfmore

