

CHECKLIST

La mañana sagrada



TIEMPO APROX.

ACCIÓN

LISTO

5 min

Hidratación y Gratitud

Bebe un vaso de agua e inmediatamente nombra 3 cosas por las que estás agradecida.

10 min

Movimiento Consciente

Realiza estiramientos suaves, yoga o una caminata corta. Mueve la energía estancada.

15 min

Dosis de Mente Maestra

Lee un capítulo de un libro inspirador o escucha un podcast educativo/motivacional.

10 min

Planificación Intencional

Define tareas en tu agenda que te acercarán al éxito.

5 min

Visualización de Confianza

Cierra los ojos y visualiza cómo te sientes y actúas como tu versión más segura.

10 min

Aislamiento Digital

Mantén el teléfono alejado, en silencio o en otra habitación.

30 min

Nutrición Poderosa

Desayuna algo nutritivo y protéico, sentada y sin prisas.