Comprar muñequeras para ejercicio en walmart.

Bañarme cuando estoy cansado.

Dar con amor, porque si es con dolor, recibiré dolor.

Admirar la belleza de las cosas

Tomar el sol unos 5 min.

Tratar de no consumir carne

10 min de meditación antes de ejercicio.

30 min de ejercicio.

10 min de meditación después de ejercicio.

8 hrs de trabajo

10 min de chistes

20 min visualización (10 de mi vida, autos, casas, empresas, etc) (10 de crecimiento de barba)

1 capítulo de serie californication

3 hrs para Yuliana

30 min para comer por 3 veces

10 min de oración

7 hrs para dormir

10 min para afeitarme

10 min para abrir el tercer ojo

Levantarme a las 6 am

10 min para dar las gracias

Tomar jugo de limón en agua caliente (limonada caliente) en la mañana.