

Reto Acton

Cuaderno de actividades



✓ CUADERNO DE ACTIVIDADES

¡Hola! Muchas felicidades por tomar la decisión de tomar acción para cambiar tu vida.

Te recuerdo que, el Reto Acton está diseñado para ayudarte a cambiar tu vida, no sólo transformando tu cuerpo, sino haciendo un cambio de creencias y significados en tu mente.

En muchas ocasiones los cambios no ocurren porque mentalmente no estamos listos para que eso suceda, nosotros queremos ayudarte para que sí estés listo y que, tengas todas las herramientas para lograrlo.

No sólo se trata de la comida o del ejercicio, se trata de que tú seas consciente de que realmente puedes lograr todo lo que te propongas.

Mi nombre es José Luis Landín y soy el creador de este reto y así, como tú, yo también quise tener una vida mejor, hoy la tengo y quiero enseñarte cómo lo logré.



A partir de hoy y, hasta que terminen las 8 semanas, tú estarás decidiendo cada día, comer saludablemente, hacer ejercicio, escuchar un audio y hacer las siguientes actividades, porque ya decidiste cambiar.

Incorporar estas actividades al reto tiene un objetivo, está comprobado que las personas que han logrado hacer cambios verdaderos en su vida, ha sido por dos factores importantes:

1. Las personas se sienten listas para cambiar y ya han tomado la decisión de hacerlo
2. Las personas comienzan a incorporar el hábito nuevo al mismo tiempo que hay otro cambio significativo en sus vidas

Así que, los audios y estas actividades, son el otro cambio significativo que te ayudará a modificar tu manera de pensar y de ver la vida.

Recomendaciones:

- ☒ Imprime este cuaderno de actividades
- ☒ Escucha los audios lo más temprano posible, para que, durante el día puedas hacer con tiempo tus actividades
- ☒ Estas actividades son una herramienta poderosa para reforzar tu compromiso y lograr de manera más efectiva tu transformación, además, recuerda que, si las completas todas, podrás llevarte un bonus que será entregado hasta la puerta de tu casa

¡Deseo que, durante este reto, tengas toda la disposición y fe para hacer que las cosas sucedan!

José Luis Landín, creador del Reto Acton

Semana 1

Crear es crear: Expande tu consciencia						
Bienvenida	No existen las personas "rotas"	Acostúmbrate a los elogios	Autocrítica	Construye una autoestima incondicional	Eres y siempre has sido suficiente	Cultiva las emociones agradables en tu vida

☒ DIA 1: INICIAMOS CON TU BIENVENIDA AL RETO ACTON

Tu actividad del día de hoy es muy sencilla, sólo tómate una fotografía totalmente de frente para ver el progreso comparándola con la foto del día 56.

Anotaciones día 1

DIA 2: NO EXISTEN LAS PERSONAS “ROTAS”

Tu actividad para el día de hoy es tomarte una fotografía haciendo ejercicio, recuerda que estás construyendo una mejor versión de ti. Estás construyendo una mente y un cuerpo fuertes.

 Sube esta fotografía a la plataforma.


Anotaciones día 2

DÍA 3: ACOSTÚMBRATE A LOS ELOGIOS

Para el día de hoy, tu actividad es hacer una lista de cinco afirmaciones poderosas, que tú consideres que son importantes para este momento de tu vida.

Di estas afirmaciones diariamente por las mañanas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 3


DÍA 4: AUTOCRÍTICA

Escribe cinco aspectos positivos de ti, por lo regular, es más sencillo encontrar nuestros defectos que nuestras virtudes, reflexiona acerca de cuanto tiempo tardaste en terminar esta lista.

Al final realiza una conclusión del ejercicio.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Conclusión:

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 4

✓ DÍA 5: CONSTRUYE UNA AUTOESTIMA INCONDICIONAL

La actividad para el día de hoy y por tiempo indefinido, (hasta que tú lo desees), es que te mires cada mañana al espejo y te digas cosas positivas, mírate fijamente y menciona lo hermosa/o que eres, desde tu físico hasta tus atributos como persona, esto te ayudará poco a poco a amarte tal cual eres, y que no tengas la necesidad de recibir estos comentarios de otras personas, simplemente porque tú te tienes a ti misma/o.

Escribe una reflexión de este ejercicio:

📷 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 5


✓ **DÍA 6: ERES Y SIEMPRE HAS SIDO SUFICIENTE**

Consigue una fotografía de ti de pequeño y procura cargarla todo el tiempo contigo, cuando estés pasando por una situación difícil y sientas que estás teniendo reacciones infantiles, saca esa fotografía, mírala y haz consciente que ahora eres un adulto y que tienes la capacidad de sobrellevar cualquier situación de manera sana y madura.

📷 Toma una fotografía de tu foto de la infancia y sube la imagen a la plataforma.

Anotaciones día 6

DÍA 7: CULTIVA LAS EMOCIONES AGRADABLES EN TU VIDA

 ¡Queremos verte escuchar tus audios! Así que, ¡tómate una fotografía escuchando el audio de hoy, y súbela a la plataforma!

Anotaciones día 7

Semana 2

Mentalidad inquebrantable						
Sé resiliente	Aprende a lidiar con el rechazo	El poder de tus decisiones	El poder de tus palabras	Elige ser feliz	La aceptación	La mente egoíca

✓ DIA 8: SÉ RESILIENTE

Para el día de hoy, tu actividad es que puedas conseguir mandalas hindues para dibujar, puedes conseguirlos en cualquier librería o buscarlos en internet e imprimirlos, cuando necesites relajarte y concentrarte, ponte a dibujarlos, se utilizan como una extraordinaria terapia mental y espiritual.

Además, son una extraordinaria opción para interrumpir pensamientos obsesivos.

📷 Toma una fotografía de tus mandalas y súbela a la plataforma.

Anotaciones día 8

✓ DIA 9: APRENDE A LIDIAR CON EL RECHAZO

Reflexiona acerca de una situación del pasado en donde hayas experimentado rechazo y ahora, con esta nueva información que acabas de escuchar en el audio, ¿cómo recuerdas esa situación?

Escribe esta reflexión

📷 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 9

✓ DIA 10: EL PODER DE TUS DECISIONES

Tu actividad para el día de hoy es escribir cuáles han sido los tres acontecimientos más importantes de tu vida, analiza qué decisiones tomaste en ese momento y cuál fue el aprendizaje de haber tomado esas decisiones.

Decisiones	Aprendizajes




Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 10

DIA 11: EL PODER DE TUS PALABRAS

La actividad que tienes para el día de hoy es, observar con detalle el comportamiento de las demás personas, ve cómo interactúan entre ellas, cómo es su forma de comunicarse y nota la presencia del poder en cada una de sus palabras.

Haz una reflexión acerca de esta observación:

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 11

DIA 12: ELIGE SER FELIZ

Tu actividad de hoy es tomar una fotografía de tu alimento favorito de hoy y compartirla en tus redes sociales con el hashtag **#RetoActon**

Anotaciones día 12

DIA 13: LA ACEPTACIÓN

Tu actividad para el día de hoy es el siguiente:

Pregúntale a 3 personas diferentes para ellos que significa la felicidad, con este ejercicio te darás cuenta que cada persona tiene su propio concepto de felicidad.

Haz un resumen de este ejercicio:

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 13

✓ DIA 14: LA MENTE EGOÍCA

¿Qué te pareció la información de este día?, y como ya sabes, cada día te dejo una actividad, para hoy, es una actividad sencilla, sólo toma una fotografía de alguno de tus suplementos Acton (ya sea preparándolo, disolviéndolo, como tú gustes), y comparte esta foto en tus redes sociales con el hashtag **#RetoActon**

Anotaciones día 14

SEMANA 3

Cultiva la consciencia de tu existencia						
Comunicate contigo mismo de manera efectiva	Decisiones energéticas	Disfruta de las cosas simples de la vida	El sentido de la vida, puede encontrarse en tu verdadera pasión	Escucha a tu voz interior	La consciencia de la brevedad de la vida	La vida es un milagro

☒ DIA 15: COMUNÍCATSE CONTIGO MISMO DE MANERA EFECTIVA

Tu actividad para el día de hoy es:

Haz una lista de 3 cosas que actualmente son desconocidas para tu mente y escribe lo importante que es para ti que se conviertan en un hábito.

Cosas desconocidas	Importancia

Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 15



DIA 16: DECISIONES ENERGÉTICAS

Trae a tu memoria, un acontecimiento de tu pasado en donde hayas realizado una decisión energética, escribe cuáles fueron tus sensaciones y pensamientos en ese momento y escribe cuál fue el resultado de haber elegido esa opción.



Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma


Anotaciones día 16

DIA 17: Disfruta de las cosas simples de la vida

Escribe 5 cosas que te encanta hacer y que tengan como principal característica la simplicidad.

Incorpora estas actividades en tu vida diaria.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 17

☑ **DIA 18: El sentido de la vida, puede encontrarse en tu verdadera pasión**

Haz una lista de las cosas que más te apasione hacer, no importa que sean cosas sencillas, no minimices lo que a ti te apasiona, y haz algo para que esa pasión sea poderosa. Tú puedes en algún momento, llegar a monetizar tu propósito de vida, sólo está en que tu realmente lo quieras hacer.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.


📷 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 18

DIA 19: Escucha a tu voz interior

Tu actividad para el día de hoy es:

Escribe algo que desees hacer desde hace tiempo y explica porque no lo has hecho

 Toma una fotografía de esta actividad y súbela a la plataforma

Anotaciones día 19


☑ DIA 20: La consciencia de la brevedad de la vida

Elige tu producto favorito de Acton y tómale una foto, escribe por qué es importante para ti consumirlo, comparte esta información en tus redes sociales con el hashtag **#RetoActon**, con esto, contribuyes a que más personas puedan cambiar sus cuerpos, sus mentes y sus vidas.

Anotaciones día 20

DIA 21: La vida es un milagro

Reflexiona acerca de tu propia existencia, date la oportunidad de observar con ojos de asombro todo lo que está a tu alrededor y siente como esa reflexión te orilla a la conexión con el todo.

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 21

SEMANA 4

Descubre la conexión con tu mundo interno y externo						
El poder personal dentro de ti	Experimenta la conexión con la divinidad	La conexión que tenemos con el planeta	La importancia de la conexión con tu ser	La importancia del nosotros PARTE 1	La importancia del nosotros PARTE 2	No tengas miedo de compartir


DIA 22: EL PODER PERSONAL DENTRO DE TI

Tu actividad es tomarte una foto escuchando este audio, no importa dónde te encuentres lo importante es que nos compartas tu experiencia por medio de una imagen, ¡súbela a la plataforma!.

Anotaciones día 22

DIA 23: EXPERIMENTA LA CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD

Escribe cómo cambió tu experiencia de vida el día de hoy, después de haber escuchado el audio

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 23

✓ DIA 24: LA CONEXIÓN QUE TENEMOS CON EL PLANETA

Comprométete al día de hoy, tener contacto con la naturaleza, puede ser que vivas en una ciudad muy industrializada, pero aún así puedes ir a un parque, a tu jardín, o el jardín de algún familiar, o simplemente sal de noche a ver la luna y las estrellas, enfoca tu mente y tu espíritu a sentir esa conexión, y regálale momentos así de manera continua, verás que poco a poco irás cultivando una mayor conexión, una conexión que probablemente con el tiempo hayas perdido.

Escribe tu experiencia:


📷 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 24

DIA 25: LA IMPORTANCIA DE LA CONEXIÓN CON TU SER

Haz una lista de 5 cosas que te ayuden a cultivar la conexión con tu propio ser, ejemplo, meditar, leer, orar, escuchar cierto tipo de música, etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 25

☑ DIA 26: LA IMPORTANCIA DEL “NOSOTROS” PARTE 1

Tómate una fotografía y escribe la frase de motivación con la que más te identificas usando el hashtag **#RetoActon**

Anotaciones día 26

✓ 27: LA IMPORTANCIA DEL “NOSOTROS” PARTE 2

Escribe cómo te gustaría contribuir a la humanidad y cuál es tu gran para qué.

📷 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma


Anotaciones día 27

DIA 28: NO TENGAS MIEDO DE COMPARTIR

Tu actividad para el día de hoy es el siguiente

Identifica qué te da miedo compartir porque creas que vas a perder algo, hazlo como reto personal, verás que hacer esto, te va a ayudar a romper muchos paradigmas.

Escribe tu experiencia:

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 28

SEMANA 5

Mentalidad de abundancia: Dinero, Amor, Salud						
¿Cuál es tu relación con el dinero?	Atrae el dinero y la abundancia a tu vida cambiando tus creencias	El secreto está en cambiar tu mentalidad	Sé maravilloso y encuentra a alguien maravilloso	Tu mundo externo, es un reflejo de tu mundo interno	Tu pareja ideal	Utiliza el movimiento para atraer la salud a tu vida

✓ DIA 29: ¿CUÁL ES TU RELACIÓN CON EL DINERO?

Tu actividad para el día de hoy es contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo consideras que era la relación de tus padres con el dinero cuando eras pequeño?

.....

.....

.....

2. ¿Qué palabras utilizaban constantemente tus padres para referirse al dinero?

.....

.....

.....

3. ¿Qué creencias limitantes consideras que tienes actualmente con respecto al dinero?

.....

.....

.....



Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 29

☑ **DIA 30: ATRAE Y LA ABUNDANCIA A TU VIDA CAMBIANDO TUS CREENCIAS**


Tu actividad es hacer un colash de todas esas cosas que tanto deseas tener, por ejemplo, busca una imagen del carro de tus sueños, de la casa que siempre has querido tener, busca imágenes que para ti representen el dinero, la salud, el amor, en fin, pon todo lo que deseas en tu vida en ese colash, una vez que lo tengas listo, pégalo en tu cuarto.

📷 Toma una fotografía de tu colash y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 30

DIA 31: EL SECRETO ESTÁ EN CAMBIAR TU MENTALIDAD

Escribe cuáles son tus expectativas del reto Acton hasta este momento

 Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 31

DIA 32: SÉ MARAVILLOSO Y ENCUENTRA A ALGUIEN MARAVILLOSO

Contesta la siguiente pregunta:

¿Qué aspectos de tu vida son necesarios cambiar para que tú puedas convertirte en la pareja que tanto deseas tener?

.....

.....

 Toma una fotografía de este ejercicio y sube la imagen a la plataforma

Anotaciones día 32

DIA 33: TU MUNDO EXTERNO, ES UN REFLEJO DE TU MUNDO INTERNO

Contesta la siguiente pregunta:

¿Cuál es tu percepción de la vida al día de hoy?

.....

.....

 Toma una fotografía de tu respuesta y súbela a la plataforma.

¡Gracias por continuar y hacer posible que juntos cambiemos al mundo, cambiando nuestra mente!

Anotaciones día 33

DIA 34: TU PAREJA IDEAL

Escribir cómo te imaginas a tu pareja ideal, descríbela con detalle, cómo es físicamente, qué comportamientos tiene, qué piensa acerca de la vida, recuerda que estas respuestas son sólo para ti y no se comparten con otros participantes del reto

Mi pareja ideal es:



.....

.....

.....

.....



 Sube la imagen a la plataforma

Anotaciones día 34

DIA 35: UTILIZA EL MOVIMIENTO PARA ATRAER LA SALUD A TU VIDA

Tómate una fotografía realizando actividad física, ya sea que, estés haciendo ejercicio en tu casa o en el gimnasio.

¡Muévete todo lo que puedas y atrae la salud a tu vida!

Anotaciones día 35

SEMANA 6

Construye una vida extraordinaria						
Cultiva la sensatez en tu vida	El apego y la impermanencia de las cosas	El destino no está escrito	Elige metas que le den sentido a tu vida	Hábitos efectivos para tu cerebro	La clave para cualquier conflicto es la educación	Reflexión de un poema

DIA 36: CULTIVA LA SENSATEZ EN TU VIDA

Toma una fotografía de tu alimento favorito del día, describe qué es y compártela en tus redes sociales con el hashtag **#RetoActon**

Anotaciones día 36

DIA 37: EL APEGO Y LA IMPERMANENCIA DE LAS COSAS

Reflexiona acerca de las cosas o personas a las cuales sientes que tienes apego, y date cuenta que tener esa cosa o persona, o no tenerla, de igual forma puedes ser feliz.

Toma una fotografía de este ejercicio y sube la imagen a la plataforma

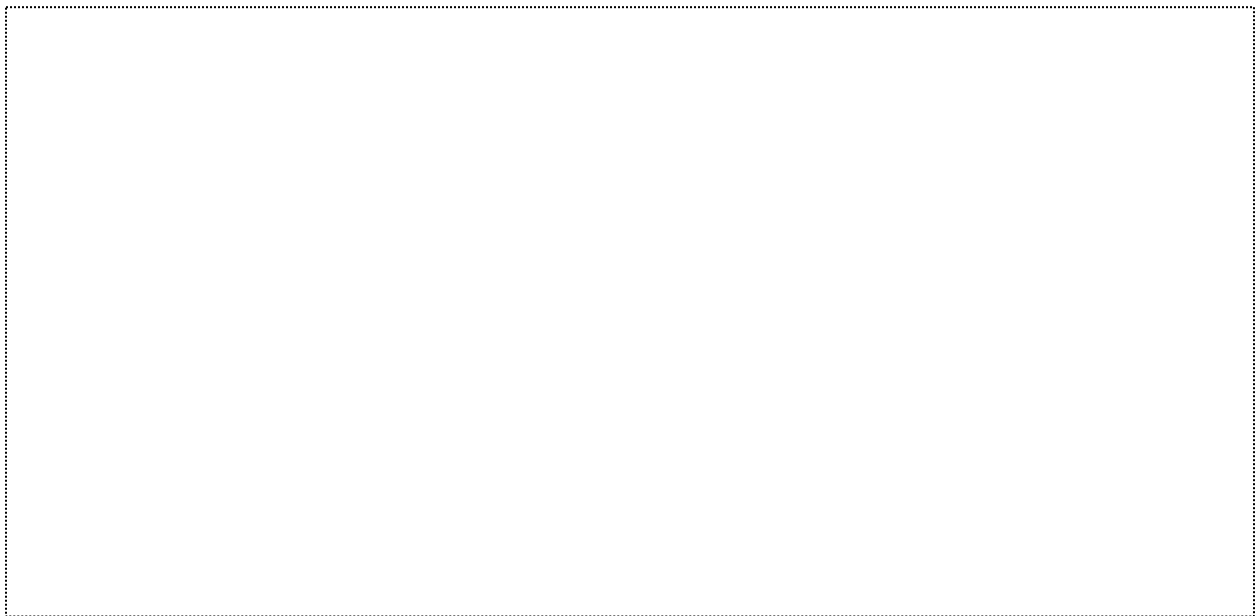
 **Anotaciones día 37**

DIA 38: EL DESTINO NO ESTÁ ESCRITO

Tu actividad para hoy es hacer una lista de las creencias más limitadoras que te “heredaron” tus padres, reflexiona cómo esas creencias han afectado en tu vida:

 Tómale una fotografía a este ejercicio y sube la imagen a la plataforma

Anotaciones día 38



✓ DIA 39: ELIGE METAS QUE LE DEN SENTIDO A TU VIDA

Tómate una fotografía realizando tu actividad física, ya sea en casa o en gimnasio, escribe una pequeña reflexión para esa fotografía ligando la información del audio de hoy y tu meta de transformar tu cuerpo y tu mente:

Comparte esta fotografía y reflexión en tus redes sociales utilizando el hashtag **#RetoActon**

Anotaciones día 39

☑ DIA 40: HÁBITOS EFECTIVOS PARA TU CEREBRO

Escribe 3 hábitos que quieres incluir diariamente a tu vida y que te ayudarán a mejorar la efectividad de tu cerebro, escribe brevemente el porqué

Hábitos	Por qué te ayudarán

Toma una fotografía de este ejercicio y sube la imagen a la plataforma

Anotaciones día 40

DIA 41: LA CLAVE PARA CUALQUIER CONFLICTO ES LA EDUCACIÓN

Escoge cuál de las 3 preguntas crees que es más importante para ti y escribe debajo de ella porque la consideras así:

¿Quién soy?

.....
.....
.....

¿Quiénes somos?

.....
.....
.....

¿Dónde estoy?

.....
.....
.....



Toma una fotografía de este ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 4

.....

DIA 42: REFLEXIÓN DE UN POEMA

Escribe una breve reflexión del audio de hoy:

 Toma una fotografía de tu ejercicio y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 42

SEMANA 7

La intensidad de las emociones						
La paz, como objetivo fundamental de tu vida diaria	No hay personas buenas o personas malas	Placer y dolor	Sé consciente de tu ira	Trabaja en alegría	Cambia tu vida, practicando el perdón	El rechazo sólo existe si tú lo permites

☒ DIA 43: LA PAZ, COMO OBJETIVO FUNDAMENTAL DE TU VIDA DIARIA

Escribe qué cosas te provocan mayor ansiedad o estrés y qué acciones puedes realizar para que la paz se haga presente en esos momentos

¿Qué lo provoca?	Qué acciones realizarás

Toma una foto del ejercicio y súbela a la plataforma.

Anotaciones día 43

☒ DIA 44: NO HAY PERSONAS BUENAS O PERSONAS MALAS

Trae a tu memoria una persona que no sea de tu agrado y por la cual sientas cosas negativas, escribe su nombre y 5 cosas positivas de esa persona, al final, realiza una breve reflexión de lo que pasó con este ejercicio.

Nombre de la persona:

.....

Características positivas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Reflexión del ejercicio:

Anotaciones día 44

DIA 45: PLACER Y DOLOR

Identifica algo o alguien que te cause aversión, recuerda que la aversión es algo que te provoca repulsión, odio o antipatía y reflexiona porqué consideras que ocurre esto.

Posteriormente, visualiza cómo es que esa persona es percibida por su madre/padre, hermano/a, etc.

Esa persona que te cae mal a ti, es importantísima para un ser querido cercano a ella; y en caso de que lo que te provoque aversión sea un animal por ejemplo, una araña, piensa cómo esa araña es percibida por un ave, recuerda que varias aves comen arañas, entonces esa araña es percibida como “vida” para el ave.

Esta actividad te sirve para ver desde otra perspectiva las cosas, escribe cómo te sentiste al realizar este ejercicio:

Toma una fotografía de tu escrito y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 45

DIA 46: SÉ CONSCIENTE DE TU IRA

Escribe las 3 cosas que más te provocan ira y escribe qué puedes hacer para reaccionar de manera diferente la próxima vez que te enfrentes a alguna de esas 3 situaciones:


Cosas que provocan ira	Qué puedes hacer

Toma una foto de tu actividad y súbela a la plataforma

Anotaciones día 46

DÍA 47: TRABAJA EN ALEGRÍA

Haz una breve reflexión del audio de hoy, ¿qué piensas acerca del tema y, qué harás con esta información?:

 Toma una fotografía de tu escrito y súbelo a la plataforma

Anotaciones día 47

✓ DIA 48: CAMBIA TU VIDA, PRACTICANDO EL PERDÓN

Escribe una carta para la persona que consideras tú que necesitas perdonar para tener una vida más ligera, en esa carta escribe todo lo que sientes, no importa si es necesario que escribas groserías, nadie la va a leer, al final de la carta, menciona por qué es importante para ti perdonar.

Quema la carta y entierra las cenizas en algún parque lejano a tu casa.

Cuando hayas realizado este ejercicio completo, escribe una breve reflexión acerca de esta actividad:

📷 Toma una foto de tu reflexión y súbela a la plataforma

Anotaciones día 48

✓ DIA 49: EL RECHAZO SÓLO EXISTE SI TÚ LO PERMITES


- 📷 Toma una fotografía de tu ropa favorita para hacer ejercicio y presúmela con nosotros subiendo la imagen a la plataforma

Anotaciones día 49

SEMANA 8

Aprende una forma diferente de vivir						
La fantasía de la imposibilidad	Las pequeñas acciones diarias que llevan a la cima	Profundiza en tu vida y deja de imitar a los demás	Sólo ve, a las personas como son	Tu mente hace lo que cree que quieres	PENDIENTE	DESPEDIDA

DIA 50: LA FANTASÍA DE LA IMPOSIBILIDAD

 Tómate una fotografía haciendo lo que más te apasiona, envíanos esta fotografía a la plataforma.

Anotaciones día 50

DIA 51: LAS PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS QUE LLEVAN A LA CIMA

Haz una lista de 5 actividades que tú consideras que deberás hacer cada día para cultivar tu propósito:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 Toma una fotografía de este ejercicio y envíalo a la plataforma


Anotaciones día 51

✓ DIA 52: PROFUNDIZA EN TU VIDA Y DEJA DE IMITAR A LOS DEMÁS

📷 La actividad que tienes para hoy es tomar una fotografía de tu alimento favorito del día, describe qué contiene y compártela en tus redes sociales con el hashtag **#RetoActon**.

Anotaciones día 52

DIA 53: SÓLO VE A LAS PERSONAS COMO SON

 Tu actividad para el día de hoy es sencillo, pero recuerda que es importante, cada detalle y cada acción cuenta, toma una fotografía de los alimentos que consumirás el día de hoy para tu cena y súbela a la plataforma

Anotaciones día 53

✓ **DIA 54: TU MENTE HACE LO QUE CREE QUE QUIERES**

📷 La actividad de hoy es simple. Sólo tómate una foto con un vaso lleno de agua, hoy queremos recordar esa acción, la debes hacer mínimo 6 veces al día.

Por favor, ¡no lo olvides!

Anotaciones día 54

 **DIA 55: PENDIENTE**

 **DIA 56: DESPEDIDA**