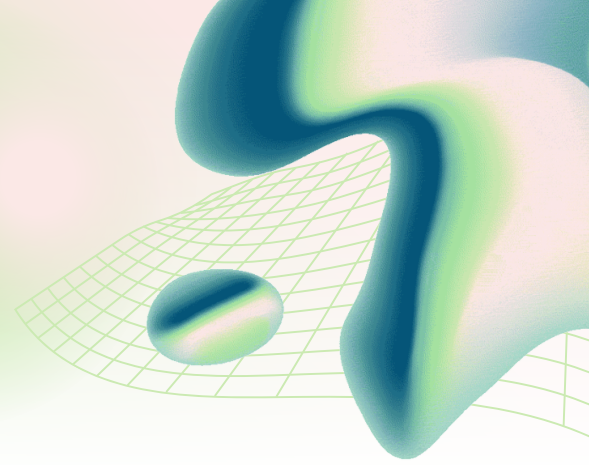


RETO DE 7 DIAS

Renueva tu energía y Amor propio



Bienvenida

¡Hola! Este no es un listado más de cosas "que hacer". Es una invitación a pausar. Durante los próximos 7 días, te propongo dedicarte unos minutos intencionales para nutrir tu mente, tu cuerpo y tu espacio. No necesitas mucho tiempo, solo la disposición de ponerte a ti misma en el centro de tu lista de prioridades. ¿Comenzamos?

El Checklist

Aquí tienes tu guía diaria para una semana de bienestar. Recuerda que puedes adaptar cada actividad a tus necesidades y preferencias. Lo importante es que te permitas disfrutar del proceso y conectar contigo misma.

Día 1: Mañana Consciente ☀️

Dedica los primeros 30 minutos del día a ti misma, sin tocar el celular. Puedes meditar, leer, estirar o simplemente disfrutar del silencio de la mañana.

Día 2: Nutrición con Intención 🥑

Presta atención a tus comidas. Elige alimentos nutritivos y disfruta de cada bocado sin distracciones como la televisión o el teléfono.

Día 3: Tu Espacio, Tu Templo 🕯️

Elige un rincón de tu hogar que te guste y dedícale tiempo a ordenarlo y embellecerlo. Crea un espacio que te inspire paz y armonía.

Día 4: Detox de Energía 🚫

Identifica 3 cuentas en redes sociales que te generen sentimientos negativos y deja de seguirlas. Rodéate de contenido que te inspire y te haga sentir bien.

Día 5: Cita Contigo Misma 🍷

Dedica 20 minutos a solas, haciendo algo que te guste. Puede ser leer un libro, tomar un baño relajante o simplemente disfrutar de una taza de café en silencio.

Día 6: Movimiento desde el Placer 🌟

Realiza alguna actividad física que disfrutes, sin importar si es intensa o suave. Baila, camina, nada, o haz yoga. Lo importante es que te muevas por placer.

Día 7: La Carta de Gratitud 📧

Escribe una carta a ti misma, enumerando 3 cosas que agradeces de ti misma. Reconoce tus fortalezas, tus logros y tus cualidades positivas.

Reflexiones Finales

¿Cómo te sientes? El amor propio es un músculo que se entrena a diario. Guarda este checklist y repítelo cada vez que sientas que necesitas volver a tu centro. Con cariño Airi Moon