5 HÁBITOS
para cuidar de mí

Pequeñas decisiones diarias que nutren
mi cuerpo, mi mente y mi alma.

1 ME DOY UN MOMENTO PARA MÍ
Respiro, me conecto y hago una pausa.

♥ _____
_____

2 NUTRO MI CUERPO
Elijo alimentos y movimiento que me dan energía.

♥ _____
_____

3 ORDENO MI MENTE
Escribo, reflexiono y suelto lo que ya no necesito.

♥ _____
_____

4 PROTEJO MI PAZ
Pongo límites y elijo lo que me hace bien.

♥ _____
_____

5 VIVO CON INTENCIÓN
Agradezco, confío y doy lo mejor de mí cada día.

♥ _____
_____

— Pequeños hábitos, grandes transformaciones. —

PRESENCIA SERENA

REFLEXIÓN • INTENCIÓN • TRANSFORMACIÓN