

PRESENCIA

Serena.

by Betty Romo

REFLEXIÓN • INTENCIÓN • TRANSFORMACIÓN

MI PAUSA

de 5 minutos

Fecha: ____ / ____ / ____



Un espacio diario para volver a ti.



01. HOY ME SIENTO...

Reconoce lo que estás
viviendo sin juzgarte.



02. HOY AGRADEZCO...

Enfócate en lo bueno,
por pequeño que sea.



03. HOY NECESITO...

¿Qué necesitas cuidar,
alimentar o priorizar hoy?



04. HOY VOY A SOLTAR...

Suelta lo que ya no te sirve
y te pesa.



05. MI PEQUEÑO PASO DE HOY...

Un paso pequeño, pero
con intención, cambia tu día.



La transformación no ocurre en un solo día.
Ocurre en los pequeños momentos
en los que decides *volver a ti.*