



MIS LOGROS DIARIOS

¿Qué necesita hoy mi cuerpo/mente/alma?

¿Qué logros me harían sentir plena al final del día?

¿Estoy creando una estructura que me sostiene—o una que me limita?

Físico – Movimiento que sienta bien.

Emocional – Dar espacio a tus sentimientos.

Mental – Estimula la mente, aprende algo nuevo.

Energético – Conecta con tu cuerpo energetico.

Alma – Alinia con tu alma e intuición.

Nutrición – Prepara una comida saludable.



Fluyo con lo que me sirve hoy. Estos logros son suficientes.

Yo soy suficiente.

