

**HOY DECIDO**

SELECCIONA AQUELLO QUE  
APLIQUE PARA TI HOY

MEDITAR

LEER PARA MI

CRECIMIENTO PERSONAL

AFIRMACION

POSITIVA

HACER EJERCICIO

LEER PARA APREHENDER

ESCUCHAR UN PODCAST

LEER UN BLOG

VER UN VIDEO

OTRO

**AGRADEZCO**

ESCRIBE 3 SITUACIONES, EXPERIENCIAS O PERSONAS EN TU VIDA  
POR LAS QUE HOY DAS GRACIAS

**VISUALIZO**

TOMO CONSCIENCIA DE AQUELLO QUE QUIERO ATRAER A MI VIDA,  
EXPERIMENTO LA EMOCION COMO SI YA LO VIVIERA Y PIENSO EN  
EL BENEFICIO QUE TRAERA PARA OTRAS PERSONAS



ME CONECTO Y DOY  
ELIJE PERSONAS DE TUS 3  
CIRCULOS A LAS QUE HOY  
PUEDES DAR TU TIEMPO,  
PALABRAS DE  
AGRADECIMIENTO, LECTURAS  
QUE PUEDAN INTERESARLES,  
ETC.



Grupo 1 vez a la  
*SEMANA*

Grupo 1 vez al  
*MES*

Grupo 1 vez al  
*SEMESTRE*

MI FAMILIA

MIS HIJOS TIENEN QUE TENER O HACER ESTO ANTES DE DORMIR

---

---

NECESITO HACER ESTO HOY POR MI FAMILIA

---

---

HARE ESTO HOY PARA ALIMENTAR MI RELACION DE PAREJA

---

---

VARIOS

---

---

---

---

