WORKBOOK
CONSTRUYE LA MEJOR VERSIÓN DE TI
ABRIL

#InspírateCoaching

1% MEJOR CADA DÍA:
15 retos que te ayuden a ser 1% mejor cada día

DÍA 1
Despiértate 30 minutos más temprano y úsalo solo para ti.

DÍA 2
Escribe 3 cosas por las que estás agradecida esta mañana.

DÍA 3
Sal a caminar 15 minutos sin celular, recuerda vivir en el presente.

DÍA 4
Dedica 10 minutos a aprender algo nuevo (podcast, libro, video corto)

DÍA 5
Haz algo que postergaste toda la semana.

DÍA 6
Declara tu meta del día en voz alta (¡y cúmplela!).

DÍA 7
Di NO a algo que no suma. Aprende a proteger tu energía.

DÍA 8
Haz una limpieza digital: borra lo que ya no necesitas.

DÍA 9
Cambia queja por gratitud. Hoy, cero quejas.

DÍA 10
Sé amable y empática con las personas que te encuentres hoy.

DÍA 11
Haz algo por ti sin sentir culpa.

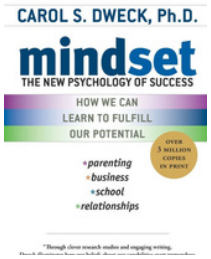
DÍA 12
Toma agua antes de agarrar el celular en la mañana.

DÍA 13
Dedica 15 minutos a tu espacio personal. Ordénalo, decóralo o renuévalo.

DÍA 14
Haz algo incómodo pero necesario. Elige valentía.

DÍA 15
Cierra el día sin pantalla. Lee, respira, escribe o simplemente descansa.

RECOMENDACIÓN DEL MES



INSPÍRATE PODCAST:
EPISODIO #35: SÉ TU MEJOR VERSIÓN

LIBRO: MINDSET – CAROL S. DWECK
LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO COMO MOTOR DE EVOLUCIÓN.

@sheldrysaez// @inspiratelatam//www.sheldrysaez.com // Para uso personal //Marca registrada // No se permite reproducción o venta