WORKBOOK
VIVE CON INTENCIÓN
OCTUBRE

#InspírateCoaching

¡VAMOS A VIVIR CON INTENCIÓN
por los próximos 15 días!

DÍA 1 Hoy decide cómo quieres sentirte y haz todo lo que puedas para lograrlo.	**DÍA 2** Establece una meta clara para este día.	**DÍA 3** Haz una cosa importante sin distracciones.	**DÍA 4** Anota cómo quieres usar tu energía hoy.	**DÍA 5** Di "no" a lo que te aleja de tu visión. Haz algo que postergaste toda la semana.
DÍA 6 Conecta con la naturaleza y observa, la naturaleza fluye y puedes aprender de ella.	**DÍA 7** Haz algo significativo en vez de algo urgente, recuerda que cuando todo es urgente, nada lo es.	**DÍA 8** Revisa tu consumo digital y reduce lo innecesario. Recuerda que el exceso de pantallas puede tener consecuencias negativas para ti.	**DÍA 9** Haz una pausa consciente: **respira, siente, sigue.**	**DÍA 10** Escribe tu "para qué" más profundo. La razón por la que haces lo que haces.
DÍA 11 Pasa 10 minutos haciendo algo que te inspire.	**DÍA 12** Revisa tus prioridades: **¿Estás viviendo desde ahí?**	**DÍA 13** Dile a alguien lo mucho que valoras su presencia.	**DÍA 14** Despiértate y visualiza tu día ideal.	**DÍA 15** Agradece por el simple hecho de estar viva y poder disfrutar de cada día.

RECOMENDACIÓN DEL MES



INSPÍRATE PODCAST:
EPISODIO #70: FLUIR CON LOS CAMBIOS

PELÍCULA: ABOUT TIME
UNA LECCIÓN SOBRE VALORAR EL PRESENTE Y AMAR INTENSAMENTE.

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