



CLARIDAD, ENFOQUE *y* ACCIÓN

@permitirmeser

BIENVENID@ *a tu* SIGUIENTE NIVEL

Gracias por dejarme ser parte de tu proceso y por tener la valentía de salir de tu zona cómoda para experimentar los cambios que trae consigo la grandeza.

Para que esta guía sea lo más poderosa posible te dejaremos algunos **tips**:

- 1.** Comparte la información que estás aprendiendo con las personas que te rodean y con quienes creas que puedan resonar con la información
- 2.** Imprime este Workbook o utilízalo en algún formato digital que te permita editarlo
- 3.** Realiza el Brainstorm semanalmente y revísalo para verificar que estés desarrollando tus actividades de acuerdo a tus prioridades. Llévalo contigo por si requieres seguir agregando pendientes o ideas.

BRAINSTORM

Escribe todas las cosas que tengas en tu cabeza incluyendo pendientes e ideas, todo lo que requieres sacar

RESPIRA, no todo lo tienes que hacer ya, subraya los tres pendientes más importantes y dos tareas que te tomen sólo dos minutos

@permitirmeser

RAIN DROP

Fragmenta tu pendiente en acciones simples

LIGHT

Haz una lista de las cosas que te gustan y te hacen feliz

Dependiendo de lo que está pasando en este momento en tu vida subraya la actividad que sientas que requieres para recargarte (puedes usar una diferente cada día)

RAINBOW

Fecha _____

Neuro Mantra

Tiempo para mi

Victorias

Acciones

RAINBOW

Fecha _____

Neuro Mantra

Tiempo para mi

Victorias

Acciones

RAINBOW

Fecha _____

Neuro Mantra

Tiempo para mi

Victorias

Acciones

RAINBOW

Fecha _____

Neuro Mantra

Tiempo para mi

Victorias

Acciones

RAINBOW

Fecha _____

Neuro Mantra

Tiempo para mi

Victorias

Acciones