



RESET PRIMAVERA

La Primavera es una estación de renacimiento, de creatividad e ideas nuevas. Las nuevas versiones de ti florecen y empiezas a sentirte más motivada. Con estos ejercicios prácticos le darás la bienvenida a la estación de la mejor manera.



1

ELIGE TUS FRASES

Frases y afirmaciones con las que te sientas identificada. Escríbelas en algún lugar donde las veas a menudo.



ORDENA TU ESPACIO FISICO

2



Ya sea limpiar tu armario o toda la casa. Quita todo el polvo y la energía de la vieja estación para dar la bienvenida a la nueva con un espacio limpio y ordenador.

3

PON ORDEN EN TU ESPACIO DIGITAL

Ordena las fotos por carpetas, elimina las que ya no quieras, ordena tus redes sociales y crea consciencia de si realmente te aportan valor. Aplica el minimalismo digital si lo necesitas.

HAZ UN MOODBOARD



4



Crea un moodboard con fotos de cómo te visualizas en la nueva estación. Elige colores, sentimientos, lugares, personas, rutinas de ejercicio, etc. Coloca tu moodboard en algún lugar donde lo veas.

5

VISUALIZA TUS METAS

Es importante que te imagines tus metas como si ya fueran una realidad. Esto te ayudará a motivarte para ponerte manos a la obra.

MEDITA, REZA, AGRADECE



6

Agradece por las cosas buenas y también piensa en los aprendizajes de la vieja estación. Medita acerca de los nuevos comienzos. Busca en YouTube meditaciones guiadas de Primavera o meditación con afirmaciones.



7

MANOS A LA OBRA

Una vez hecho lo anterior tendrás que tener claros tus objetivos y ponerme manos a la obra; día a día, paso a paso puedes conseguir tus objetivos y metas.

