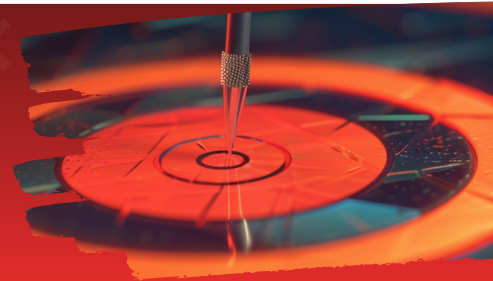


TALLER DE PROPÓSITO

Que este año si, tu propósito se
convierta en un sistema que te cuida

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 9 - Tablero simple: progreso visible, sin drama

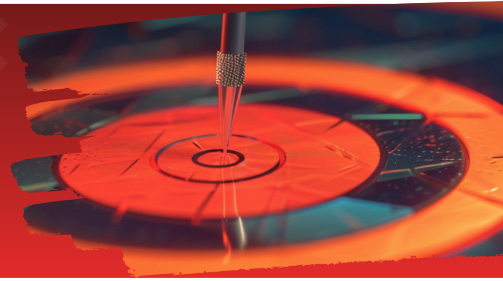
Bienvenida, bienvenido al día 9. Vamos a medir proceso para alimentar motivación limpia. Marca tu mínima y una sensación breve del 1 al 5. Los viernes, un aprendizaje en una línea.

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Tablero · Semana actual

Fecha	Mínima hecha (sí/no)	Sensación (1-5)	Nota 1 línea

Streak semanal: __ / 7 Aprendizaje (1 línea): _____

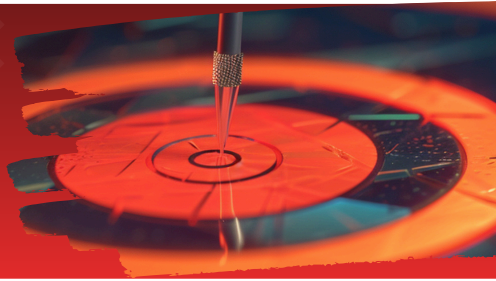
Ritual de cierre diario: Respiración 4-6 + hombros atrás + sonrisa corta.

¿Cómo me sentí con esta actividad?



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!

TALLER DE BIENESTAR