

TALLER DE PROPÓSITO

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

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 10 - No abandono: “Pierde 1 día, no 2” + Plan 30-60-90

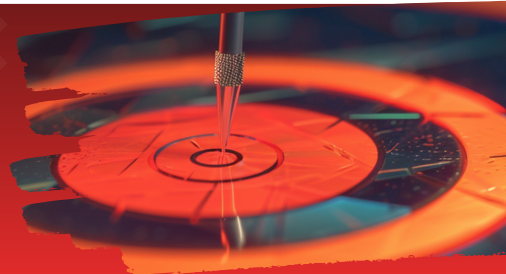
Bienvenida, bienvenido al día 10. Hoy sellamos el sistema con un protocolo de retorno y un plan de evolución. La vida pasa; tú vuelves sin culpa y sigues sumando.

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Protocolo de recaída elegante

Escenario	Respuesta exacta
Falto 1 día	
Falto 2 días	
Falto 1 semana	

¿Cómo me sentí con esta actividad?



Plan 30-60-90

Hito	Decisión	Cómo lo mediré
Día 30 (consistencia humilde)		
Día 60 (subo 10-20% o calidad)		
Día 90 (micro-hito ilusionante)		

¿Cómo me sentí con esta actividad?



TALLER DE BIENESTAR

[illegible]

¿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