

nuevos pensamientos
nuevo año
dic 1

Que sensación te dejó
el 2017?

Cuáles fueron tus 3
emociones más presentes
este año?

con tu trabajo

cómo te sentiste:

con tus relaciones

contigo misma

con tu cuerpo

con tu edad

con tus sueños

con la vida en general

como nos sentimos depende mucho de los pensamientos que elegimos

podemos aprender a pensar pensamientos que nos hagan sentir bien y nos apoyen

*reclamo mi poder y
amorosamente creo mi
propia realidad*

enfócate en
este pensamiento

Respira profundo y repítelo varias veces en tu mente, dilo en voz alta , si quieres haz una plana escribiéndolo, dilo mirándote al espejo, piénsalo muchas veces en el día. Observa como te sientes al hacerlo.

me sentí: