

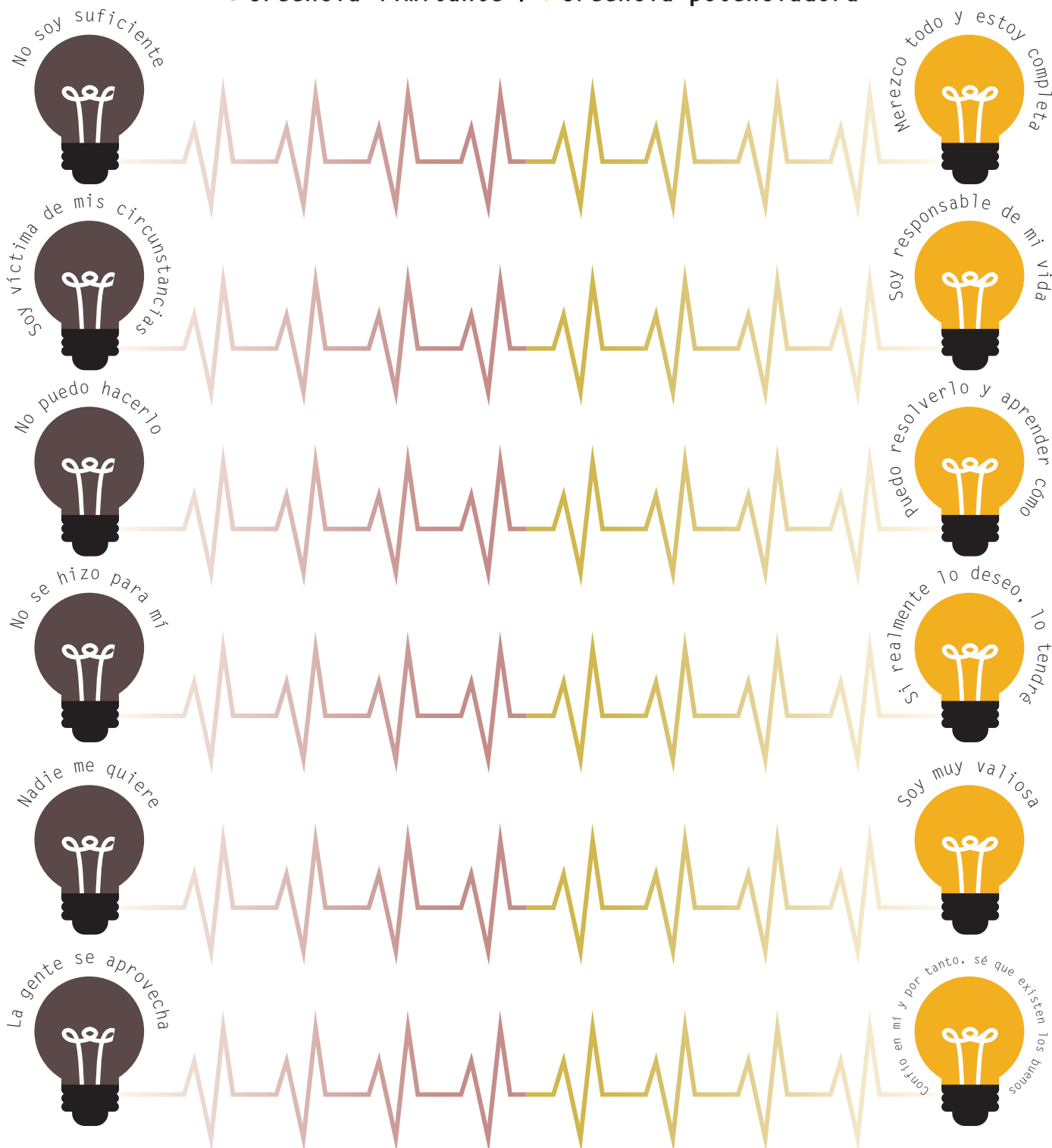
Reto de 30 días: para que florezca tu *Mejor* VERSIÓN

DÍA 1 <input type="checkbox"/> Alista tus metas.	DÍA 2 <input type="checkbox"/> Reconoce y agradece todo lo que YA tienes y YA eres.	DÍA 3 <input type="checkbox"/> Empieza tu día con música que te ponga de buenas.	DÍA 4 <input type="checkbox"/> Ciérrate a la negatividad (en cualquier área).	DÍA 5 <input type="checkbox"/> Come algo delicioso que generalmente te prohíbes.
DÍA 6 <input type="checkbox"/> Ten un día para ti.	DÍA 7 <input type="checkbox"/> Llama a alguien especial.	DÍA 8 <input type="checkbox"/> Sonríe lo más que puedas.	DÍA 9 <input type="checkbox"/> Planea un menú saludable para todos los días.	DÍA 10 <input type="checkbox"/> Camina más: deja el auto "lejos" o pasea por tu casa.
DÍA 11 <input type="checkbox"/> Limpia tu clóset, dona lo que no uses.	DÍA 12 <input type="checkbox"/> Ve una película linda.	DÍA 13 <input type="checkbox"/> Duerme 8 horas.	DÍA 14 <input type="checkbox"/> Intenta algo nuevo.	DÍA 15 <input type="checkbox"/> Medita antes de dormir.
DÍA 16 <input type="checkbox"/> Prepara tu ropa para la mañana siguiente.	DÍA 17 <input type="checkbox"/> Camina y observa la belleza que te rodea.	DÍA 18 <input type="checkbox"/> Agradece lo positivo que ya posees.	DÍA 19 <input type="checkbox"/> Perdona y deja ir a esa persona.	DÍA 20 <input type="checkbox"/> Haz la lista de al menos 5 de tus cualidades.
DÍA 21 <input type="checkbox"/> Abraza a alguien que amas.	DÍA 22 <input type="checkbox"/> Ayuda a alguien que lo necesita.	DÍA 23 <input type="checkbox"/> Reconóctete tus logros.	DÍA 24 <input type="checkbox"/> Exfolia tu piel y aplica una mascarilla.	DÍA 25 <input type="checkbox"/> Elige un libro divertido.
DÍA 26 <input type="checkbox"/> Planea tu siguiente viaje.	DÍA 27 <input type="checkbox"/> Deja las excusas y ¡empieza!	DÍA 28 <input type="checkbox"/> Desconéctate de las redes sociales al menos 1 hora.	DÍA 29 <input type="checkbox"/> Sal a cenar con alguien con quien rías mucho.	DÍA 30 <input type="checkbox"/> Celebra tu compromiso contigo misma ¡y no lo dejes!

¡Adiós creencias limitantes!

Para sacar mi mejor versión, tengo que creérmela. Esto implica cambiar mis creencias limitantes, ¿cuáles son?
Son las que nos ponen el pie y son un obstáculo para crecer y lograr lo que deseamos.

● Creencia limitante / ● Creencia potenciadora



● Creencia limitante / ● Creencia potenciadora

Tengo que ser perfecta



La vida es sufrimiento



No hay para mí



No merezco lo bonito



Hay que trabajar muchísimo para vivir bien



Ellos saben lo que es mejor para mí



Me acepto y celebro mis peculiaridades y virtudes



Merezco vivir plenamente



El universo es basto y hay para todos



Soy digna de tener una vida maravillosa



Obtengo lo que deseo de manera sencilla y feliz



Yo me conozco y trabajo por mi propia felicidad



¿Volverme zen?

Para atraer bienestar en tu vida, puedes realizar **PEQUEÑOS ENORMES PASOS**.

1. Deja de compararte
2. Deja de competir
3. Aléjate del drama
4. Deja de juzgar a los otros y a ti misma
5. Cambia el remordimiento por el aprendizaje
6. No te preocupes, ocúpate
7. Cambia la culpa por la responsabilidad
8. Con miedo o sin él, hazlo

9. Reconoce y acepta todas tus emociones

10. Enfócate en una tarea a la vez

11. Disfruta cada bocado que comas

12. Ríete de ti misma

13. Tómate tiempo libre de las redes sociales

14. Duda y cuestiona tus creencias

15. Escucha sin querer responder de inmediato

