

Volver a Mí en 7 Días

Guía de Hábitos

Un hábito diario, siete días, un primer paso real hacia tu propósito.

YERA BELANDRIA

Abogada · Coach · Guía Espiritual

Empezar el día contigo

LECTURA

Los primeros diez minutos marcan el tono de todo el día.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Cómo quiero sentirme hoy?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Diez minutos de silencio antes del teléfono.

Volver no es regresar.

Un hábito de cuerpo

LECTURA

Mover el cuerpo es mover la energía estancada.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué movimiento me hace bien y he abandonado?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Veinte minutos de movimiento consciente.

Volver no es regresar.

Un hábito de mente

LECTURA

Lo que lees y escuchas construye lo que crees.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué estoy alimentando con mi atención?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Cambia 20 minutos de scroll por lectura.

Volver no es regresar.

Un hábito de palabra

LECTURA

Cómo te hablas es cómo te tratas.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Cuál es la frase que más me repito?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Reescribe esa frase en positivo y úsala hoy.

Volver no es regresar.

Un hábito de orden

LECTURA

El espacio externo ordena el interno.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Qué rincón de mi vida pide orden?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Ordena un espacio pequeño en 15 minutos.

Volver no es regresar.

Un hábito de vínculo

LECTURA

El propósito también se sostiene en comunidad.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Con quién quiero reconectar?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Escribe hoy a esa persona.

Volver no es regresar.

Un hábito que se queda

LECTURA

Un solo hábito sostenido cambia una etapa completa.

PREGUNTA PARA ESCRIBIR

¿Cuál de estos siete me quiero quedar?

MI ESPACIO

RETO DEL DÍA

Agenda ese hábito para los próximos 30 días.

Volver no es regresar.