

RUTINA DE LA MAÑANA PARA IMPRIMIR



Quiero que escojas de 2 a 3 actividades para hacer tu Rutina mañanera y poco a poco puedes incluir mas.

Ejemplo:

Rutina de Desintoxicación:

Tomar agua tibia con el jugo de un limon o una cucharada de vinagre de manzana
Cepillar el cuerpo en círculos con en dirección hacia el corazón.
Hacer buches de aceite de 3 a 20 min y lavarme los dientes.
Jugo Verde

Rutina para centrar tus emociones:

Tomar agua tibia con el jugo de un limon.
Crear una intención o afirmación para el día sellándola con aceites esenciales.
Levantarte prender una vela o un incienso, si te gusta poner música que sea suave y tomar tres respiraciones bien profundas y meditar por lo menos 10 min a 30 min.
Escribir en mi diario:
lo primero que surja sentimientos o intuición
Estoy agradecida por
Metas del día

Rutina que te llena de energía:

Tomar agua tibia con el jugo de un limon.
Hacer Yoga de 15min, 30min a 1 hora y media o cualquier actividad física que te guste.
Tomar un jugo verde o tomar un desayuno saludable

Escribe tu rutina y pégala donde la veas todos los días y compromete contigo a hacerlo, la confianza empieza en crear en ti y en tu palabra cúmplela!

Te voy a pedir que por favor compartas tu rutina en el grupo de facebook, gracias!!