



## 1-AGRADECE

Lo primero que debes hacer en la mañana es agradecer por estar vivo.

Agradece a quien consideres que sea tu Dios, o la fuente divina, como quieres llamarle según tu creencia.

El solo hecho de agradecer te pondrá en un estado mas elevado de energía necesario para poder atraer abundancia a tu vida.

Agradece por TODO lo que tienes.

## 2-MEDITA

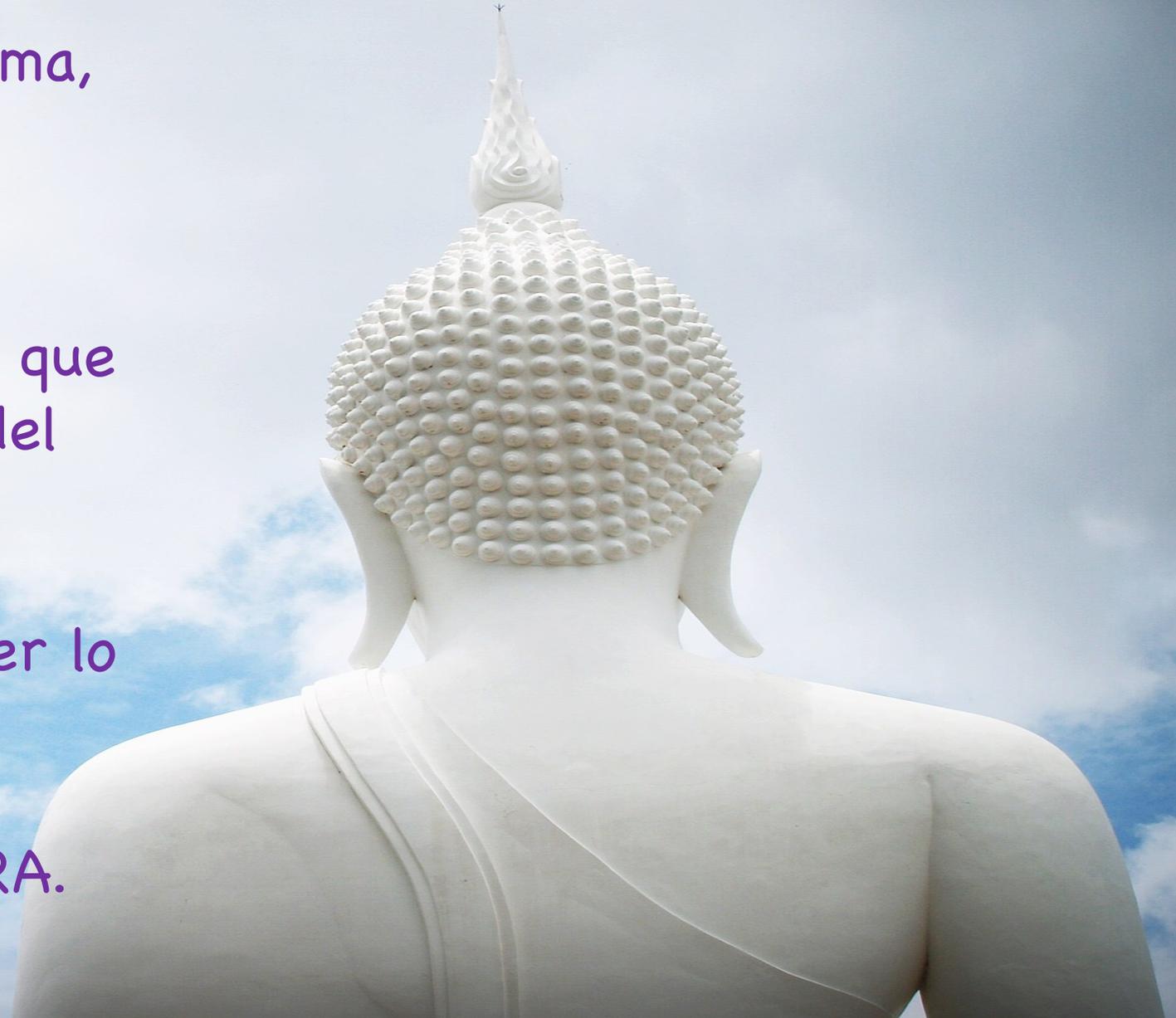
Meditar te conecta con tu Alma,  
con tu ser interior.

Te lleva a estar en conexión  
directa con tu Yo Supremo.

Es un acto de introspección, que  
te ayudará a acallar la voz del  
ego y a que surja TU  
INSPIRACIÓN.

Ayuda a relajarse y poder ver lo  
que nos pasa desde otra  
perspectiva.

Te centra en el AQUÍ Y AHORA.  
Nos brinda PAZ INTERIOR.



### 3-VISUALIZA

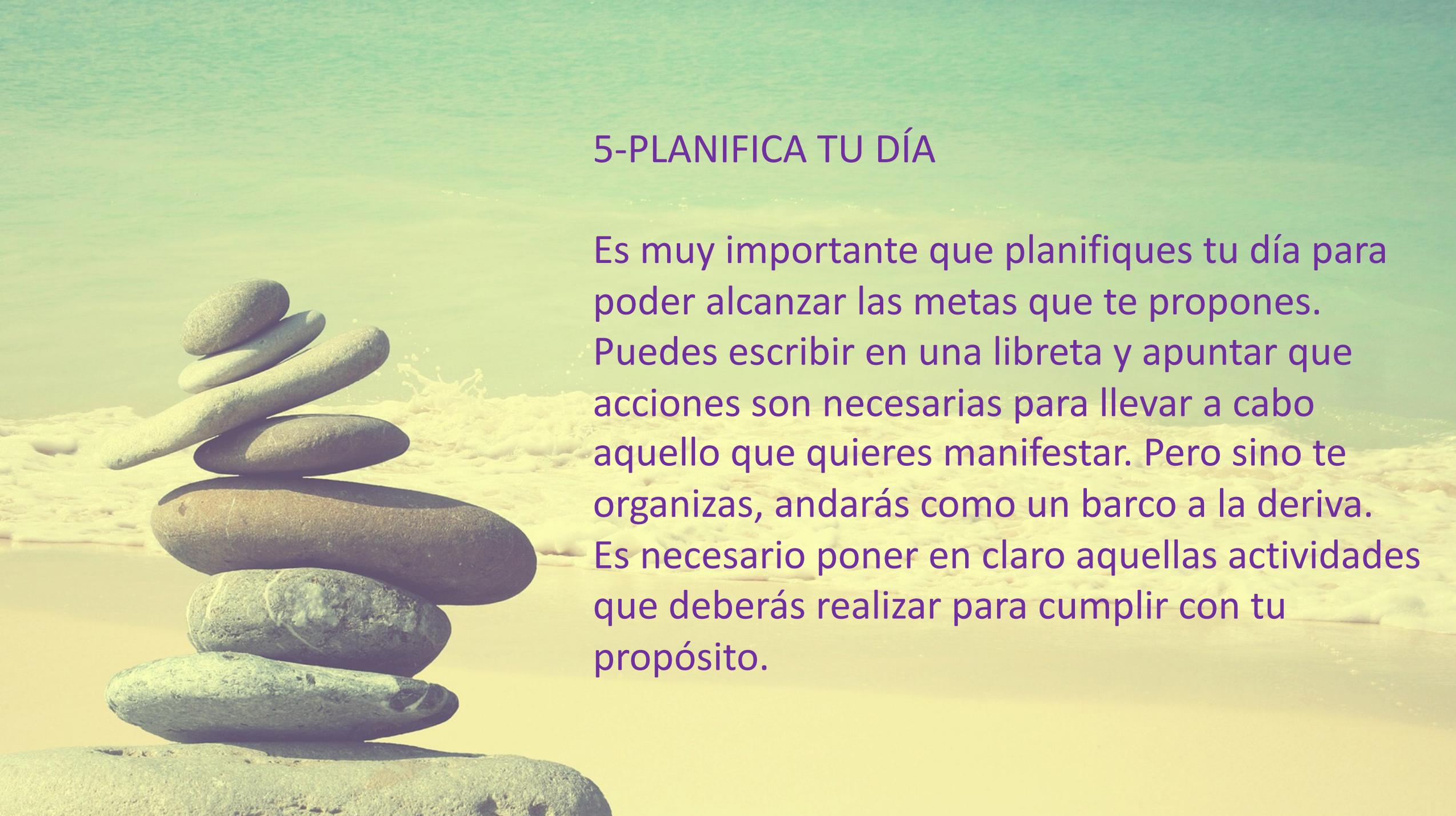
Imagina aquello que quieres en la vida.

Visualízalo como si lo estuvieras viviendo en ese momento. Siente los olores, ve los colores, escucha los sonidos de tus escenas. Ello te ayudará a elevar la vibración, y creer que es posible. Por lo tanto tu inconsciente lo tomará como verdad. Y esos sueños que deseas, si son correctos para ti, se verán materializados.

## 4-HAZ EJERCICIO

El ejercicio físico, no solo se trata de mantener un peso a nivel estético. Sino que ayuda al cuerpo a que se mantenga sano y en equilibrio. Hacer ejercicio físico libera hormonas que provocan un mejor funcionamiento fisiológico y cerebral. Generando una sensación de placer y bienestar que nos ayudarán a ponernos en otro estado anímico y emocional para poder realizar las actividades de nuestro día.





## 5-PLANIFICA TU DÍA

Es muy importante que planifiques tu día para poder alcanzar las metas que te propones. Puedes escribir en una libreta y apuntar que acciones son necesarias para llevar a cabo aquello que quieres manifestar. Pero sino te organizas, andarás como un barco a la deriva. Es necesario poner en claro aquellas actividades que deberás realizar para cumplir con tu propósito.



QUE DIOS  
TE  
BENDIGA

