

TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.03

¿QUÉ TAN SECRETOS SON TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES?

Bienvenid@ al tercer ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **20 MINUTOS AL DÍA PARA TI, DE LUNES A VIERNES.**



5 EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A EQUILIBRAR TU ENERGÍA PARA VIBRAR EN POSITIVO.

1

¿Qué es esto? Es el contacto de tu cuerpo con la Tierra por el que se conduce la energía. El primer paso para hacerlo es estar descalz@ sobre pasto, arena, concreto puro o hasta un azulejo. Camina mientras inhalas y exhalas diez veces. Respira naturalmente y poco a poco haz que tu respiración sea más profunda. Hacer esto te ayudará a que te enfoques en sentir tu cuerpo específicamente los pies- y eso te traerá de regreso al ahora, alejando así los escenarios catastróficos o la intolerancia a las emociones.

LUNES

HAZ
GROUNDING



2

Regálate mínimo 5 minutos al día para observar cosas simples como la lluvia, el fuego o hasta escuchar el viento. Esta pausa para ver lo que a veces damos por hecho, te regresará al presente y eliminará tus bloqueos energéticos.

MARTES

VE CON
DETENIMIENTO
ALGO O A
ALGUIEN



3

Te hará sentir feliz, reducirás la ansiedad, aumentarás la concentración y la creatividad. Aquí algunos tips que me han funcionado:

1. Usa ropa cómoda.
2. Busca un lugar tranquilo.
3. Siéntate derech@.
4. Céntrate en un objeto.
5. Acepta los pensamientos que surgen y sigue adelante, déjalos pasar.
6. No dejes que el ruido o tus mismos pensamientos, te distraigan.
7. Respira.

MIÉRCOLES

MEDITA Y BUSCA ESPACIOS DE SILENCIO



4

Pon atención -no sólo oigas- a un miembro de tu familia o amigo al día. Lo que somos capaces de comprender deja de ocupar espacio y energía mental. Se empáticos con la gente y realmente escuchar, nos ayuda a vibrar en positivo y a que no nos afecten los problemas de los demás.

JUEVES

ESCUCHA ACTIVAMENTE



5

En tu libreta, anota cinco cosas por las que estás agradecid@ esa semana. Dar gracias es un acto que ayuda a eliminar la negatividad y a cambiar nuestro estado de ánimo para bien. Te dejo estos espacios por si quieres hacer el ejercicio aquí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VIERNES

AGRADECE



ENCUENTRA LOS EPISODIOS DE EMPIEZA EN TI Y TRABAJA EN TI DANDO CLIC AQUÍ.

TAMBIÉN DISPONIBLES EN:

