

SEMANA 46

"Motivación y crecimiento personal" por

QUALITYSOLUTIONSONLINE.COM

- 1- Revisa tu lista de objetivos anuales y ajusta lo necesario 
- 2- Lee 10 páginas de un libro cada día 
- 3- Revisa tus hábitos diarios: ¿qué puedes mejorar? 
- 4- Dedicar 1 hora a aprender algo nuevo en línea 
- 5- Practica afirmaciones positivas cada mañana 
- 6- Haz algo creativo: dibujar, escribir o pintar 
- 7- Camina o corre al aire libre por lo menos 3 veces esta semana 
- 8- Organiza y limpia un área pequeña de tu casa 
- 9- Dedicar 20 minutos al final del día para desconectar 
- 10- Encuentra una nueva receta saludable y prepárala 
- 11- Dedicar un rato al autocuidado: mascarilla, baño relajante o lo que disfrutes 
- 12- Agradece una cosa buena que te haya pasado cada día 
- 13- Ayuda a alguien sin esperar nada a cambio 