

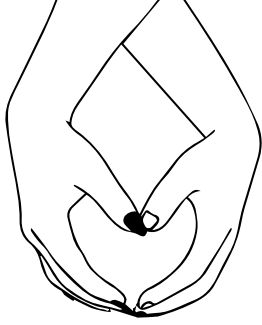
REALATIONSHIPS

REFLEXIÓN DIARIA

TUS VALORES PERSONALES

1.

Ve a tu lista de valores de la reflexión de la primera clase. Escoge una acción que puedes hacer para honrar cada uno de esos valores estas siguientes semanas. (ejemplo: Si uno de los valores que escogiste fue empatía, puedes escoger 3 personas que quizás te daría flojera contactar pero sabes que a ellos les haría bien. O si tu valor es salud/cuidar mi cuerpo, puedes decidir integrar algo simple en tu rutina cómo hacer estiramiento en la mañana, o decidir tomar un litro de agua al día. Si tu valor es armonía, ten esa conversación importante sobre límites que están causando conflictos.)



REALATIONSHIPS

Intenta que la acción que escojas sea medible y práctica y algo que puedas poner en practica inmediatamente.

VALOR

ACCIÓN
