



5 Tips para Sanar tu Energía Esta Semana

1. Limpia tu Presente

Por la mañana, escribe 3 cosas que Sí puedes hacer hoy [por pequeñas que sean].

Beneficio: Desactivas la frustración del "no pude" y entrenas tu mente para ver posibilidades, no limitaciones.

2. Reconoce tu luz

Identifica 1 cualidad personal que usaste esta semana [ej. paciencia, creatividad, humor].

Beneficio: Dejas de enfocarte solo en lo que "te falta" y fortaleces tu autoimagen desde lo que ya tienes y eres.

3. Riega tu jardín interior

5 minutos al día en un espacio tranquilo. Solo respira y observa sin juzgar

Beneficio: Recuperas el rol activo en tu bienestar, sin depender de que "afuera" esté todo bien para sentirte en paz

4. Suelta un peso del pasado

Elige 1 pensamiento recurrente que te genere culpa o enojo y escribe: "Decido soltar esto para avanzar"

Beneficio: Liberas energía mental atrapada en lo que ya no puedes cambiar y ganas claridad para el presente.



5. Conecta con tu propósito

Pregúntate cada mañana:
"¿Qué pequeña acción hoy
me hará sentir más
pleno/a?"

Beneficio: Conectas con tu sentido personal, más allá de las tareas automáticas. Transformas el deber en significado.



Paola Osuna
TERAPIA HOLÍSTICA

¿Por qué funciona?
Estos tips integran
conciencia plena,
autoaceptación y
sentido, trabajando tu
energía de forma
holística.



Contacto

[33] 3476 2872

