

A soft-focus background image showing two hands held together, palms facing up, with a bright, glowing light source (resembling a sun or a cluster of stars) positioned between them. The overall atmosphere is one of energy, healing, and spirituality.

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.

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



Contacto  
[33] 3476 2872

