

Ritual de Escritura: 7 Días de Bienestar Interior



Rut Benavides
Coach Holística de Salud

Índice

Introducción	1
Journal de 7 Días	2
Invitación	9
Descargo de Responsabilidad	10
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y Utilización del Contenido	11

INTRODUCCIÓN



Este ritual de Escribir me ha acompañado en mi camino hacia el bienestar.

Con cada palabra aprendí a escucharme y dejar ir lo que me dañaba.

Hoy te comparto esta práctica de 7 días de amor propio y autocuidado .

Empoderandote,

Rut Benavides

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

INVITACIÓN

¿Lista para comenzar tu TRANSFORMACIÓN?

Creo que un gran primer paso para construir nuevos hábitos es mi:

“Programa de 90 Días de Transformación Total de la Salud y el Bienestar”

Esta diseñado para ayudarte a **construir hábitos que perduren** y se adapten a tu estilo de vida, sin dietas restrictivas ni entrenamientos intensos.

Solicita mas información en:

- team@rutbenavidescoaching.com
- rutbenavidescoaching.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este eBook no pretende sustituir el asesoramiento médico, de salud mental o nutricional brindado por un médico, terapeuta, dietista u otro profesional de la salud debidamente capacitado y con licencia.

No ignores, retrases ni evites buscar atención médica o tratamiento basándote en la información compartida en este material. Si tienes alguna condición médica, alergia o inquietud específica sobre tu salud, consulta con tu médico o proveedor de salud antes de comenzar o modificar cualquier actividad física o práctica de bienestar.

AVISO LEGAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y UTILIZACIÓN DEL CONTENIDO

Todos el materiales proporcionado a través de este ebook están protegidos por derechos de autor y están destinados exclusivamente para tu uso personal.

No está permitido reproducir, vender, compartir, modificar, distribuir ni reclamar como propio ningún contenido de este eBook.

Este material es propiedad intelectual de
RUT BENAVIDES COACHING y se proporciona únicamente para uso individual.

Rut Benavides Coaching

THE ROOT TO EMPOWERMENT

rutbenavidescoaching.com

team@rutbenavidescoaching.com



[rutbenavidescoaching](https://rutbenavidescoaching.com)