



Rut Benavides
Coach Holística de Salud

Saltar hacia el Bienestar

Índice

Introducción	1
Mini Hábito: “Salto” de Intención	2
Reflexión	3
Invitación	4
Descargo de Responsabilidad	5
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y Utilización del Contenido	6

Hay algo mágico en saltar en el trampolín.

De niña, saltar era mi forma de sentirme libre. Reía, jugaba y vivía el momento sin preocupaciones.

Hoy, el trampolín sigue siendo mi espacio de libertad. Me ayuda a reconectarme conmigo, soltar el estrés y empezar el día con alegría.

Me recuerda que cuidarme también puede ser simple y divertido.

Empoderandote,



Rut Benavides

Un pequeño "salto" para comenzar el día con intención, claridad y bienestar.

Cada mañana:

1. Haz una pausa. **Respira profundo.**
2. **Pregúntate:** ¿Qué me gustaría sentir o cultivar hoy en mi interior?
3. Elige una frase corta que te **inspire.**

Ejemplos:

- "Hoy elijo sentirme en paz."
- "Hoy me acompaño con alegría."
- "Hoy elijo lo que me nutre y da bienestar."

Puedes escribirla en una hoja, decirla en voz alta o repetirla mentalmente durante el día.

Te invito a que reflexiones sin criticar ni juzgar, sino con curiosidad, utilizando las siguientes preguntas:

Nota: Escribe con libertad. No busques respuestas perfectas.

1. ¿Qué actividades me hacen sentir libre, sin exigencias ni juicio?
2. ¿Qué momentos o actividades me devuelven energía cuando me siento desanimada?

¿Lista (o) 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