Acciones de consciencia y transformación:

En mi caso tengo programados:

1. El Despertar.
2. Los momentos de gratitud, oración y visualización, al inicio y al final del día.
3. Los momentos para Realizar actividad física.
4. Los Momentos para educar a mi mente y generar patrones efectivos de interrupción de creencias limitantes o estados de ánimo imposibilitantes por medio de la hora de poder.
5. Los Momentos de aprendizaje intencionado para crecer y expandirme en las áreas que definí.
6. Los espacios de reflexión sobre la vida que tengo, si me gusta o no, y qué decido diseñar para este día.
7. Los momentos de consciencia en la mañana y la tarde, de ¿Qué estoy haciendo, si eso le aporta a mi propósito de vida o a mi valor de transformación, o si me permite generar flujo de efectivo rentable o ingresos?
8. Los momentos de Seguimiento a mis compromisos y resultados del día, retos y aprendizajes.
9. El momento de seguimiento semanal, avances y ajustes.
10. El momento de planeación del día siguiente.
11. Mi momento de Estudio de la Biblia.
12. Mi selección de la frase Empoderante y su repetición.

a. ¿Qué posibilidades ayuda memorias o momentos de oportunidad, podrías programar en tu teléfono? Redáctalos de una forma positiva, estimulante y motivadora, que te ayude a emprender la acción que requieres en el momento de leerlos.

Ej.: Buenos días, respira en gratitud repitiendo tu propósito, tus objetivos y tu valor de transformación

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____