



Mi Vida en Positivo hoy presenta:

# ¿CÓMO APROVECHAR ESTE TIEMPO DE CUARENTENA PARA MI DESARROLLO PERSONAL?

---

Manual de Supervivencia en tiempos de  
Cuarentena

Mi Vida en Positivo hoy presenta:

## ¿CÓMO APROVECHAR ESTE TIEMPO DE CUARENTENA PARA MI DESARROLLO PERSONAL?



### Manual de Supervivencia en tiempos de Cuarentena

1

Todos los días al despertar, da Gracias al menos por 3 cosas que tengas en tu vida, reconoce la abundancia del universo en lo que tienes.

2

Realiza una pequeña meditación, que te permita encontrar equilibrio entre lo que piensas y sientes. Y te haga estar en un estado de tranquilidad y relajación. Si no estás acostumbrada a meditar intenta encontrar una cortita que dure solo 5 minutos. Nunca es demasiado tarde para crear el hábito y aprovechar sus beneficios.

3

Sea cual sea la actividad que vayas a realizar en el día (teletrabajar, leer, arreglar tu casa, jugar con los niños, cocinar, envolverte en una mantita, bailar, etc)

primero colócate frente al espejo, mírate y repite en voz alta: HOY VOY A TENER EL MEJOR DÍA DE TODOS. -Créetelo-

4

Durante el día toma 3 o 4 lapsos de 5 minutos para hacer pausas con respiraciones profundas que te permitan rescatar la calma y la paz, oxigenar tu cuerpo es vital para mantenerte sosegado.

5

Nutre tu cuerpo con alimentos llenos de vitalidad y energía, incluye la mayor cantidad de frutas y verduras que puedas. Mantente siempre hidratado.

6

Toma una ducha calientita antes de ir a la cama, bebe una infusión que te permita relajarte y... a Dormir

### IMPORTANTE:



Si vas a revisar noticias, asegúrate que no sea más de 2 veces en el día y por intervalos cortos. Antes de hacerlo, pregúntate ¿Con qué energía y con qué intención las quiero leer o escuchar? y luego, siendo consciente de ello, hazlo.



Si hay alguna situación que te preocupe o desborde, intenta aceptarla con amor y preguntarte ¿qué puedo hacer por esta situación para resolverla o intentar que no me afecte demasiado?



Cada uno tiene cosas diferentes que aprender de esta situación que nos ha tocado vivir a todos. Busca dentro de ti, en el momento en que agradeces, o en el que medites ¿Cuál es la lección que debo aprender de todo esto?, quizá la respuesta sea aprender a disfrutar de tu propia compañía, o valorar la presencia de tu familia, apreciar la fortuna de tener un techo donde dormir y comida para mantenerte nutrido, o quizás sea para tomar un descanso de la vida agitada que venías trayendo.

Hay mucho que aprender, solo debes mirar más profundo y en tu interior, en lo más sagrado de tu vida, encontrar las respuestas a todas esas preguntas que se te presentan...

Muchas BENDICIONES. NAMASTÉ

# HOJA DE GRATITUD:

Fecha:

Hoy doy GRACIAS ESPECIALES por:

1-

---

---

---

2-

---

---

---

3-

---

---

---



THANK  
YOU



¡GRACIAS!

Espero que lo hayas  
disfrutado.

Cualquier duda, sugerencia o adicional  
puedes contactarnos a:  
[mividaenpositivohoy@gmail.com](mailto:mividaenpositivohoy@gmail.com)

#QUEDATEENCASA



Una vida más positiva = Una vida más FELIZ



Que no se te pase la Cuarentena sin que  
descubras lo que tiene por enseñarte...



@MIVIDAENPOSITIVOHOY