

CONSCIENCIA

- **Cómo te estás sintiendo ahora mismo mientras lees esto?**
- **Dónde te encuentras? Qué está pasando dentro de tu cuerpo?**
Qué notas? Qué hay en tu cabeza?
- **Cuál es tu nivel de energía (0-10)**
- **Cuál es tu tono emocional? Qué emoción está más presente?**
- **Qué planes tienes para hoy?**
- **Enfócate en un área de tu vida y escribe qué está pasando ahora mismo en ese área que has elegido (ej: salud, trabajo, relaciones, dinero... etc).**
- **Qué cosas te están preocupando? Qué te molesta? Quién te molesta?**
- **Qué cosas te frustran?**
- **Qué te ha producido disfrute en las últimas 24 horas?**

POSSIBILIDADES

- Qué tendría que ocurrir hoy para que fuese un buen día?
- Si cualquier cosa fuera posible, en qué te gustaría emplear tu tiempo hoy?
- Con quién te gustaría estar?
- Qué pinta tendría un día realmente genial para ti, si pudieras vivirlo hoy?
- Qué te gustaría hacer y crear hoy?
- Qué experiencia te gustaría que tuvieran los demás hoy contigo?
- Con qué estás comprometida?

A C C I O N E S

- Qué estás eligiendo ahora mismo?
- Haz una lista con 3 cosas que podrías hacer hoy para que fuera un día genial.
- Qué pensamientos y creencias tendrías que tener para poder hacer que el día de hoy fuera realmente bueno para ti?
- Con qué podrías empezar?
- Qué es lo primero que necesitarías dejar de hacer?
- Haz una lista de pasas, de pequeñas acciones que están en tu mano para hacer de hoy un buen día para ti.