

20 pasos
para revisar si llevas
una vida

Saludable

Hecho con amor
CORPORAL MOVE

CM

Conéctate

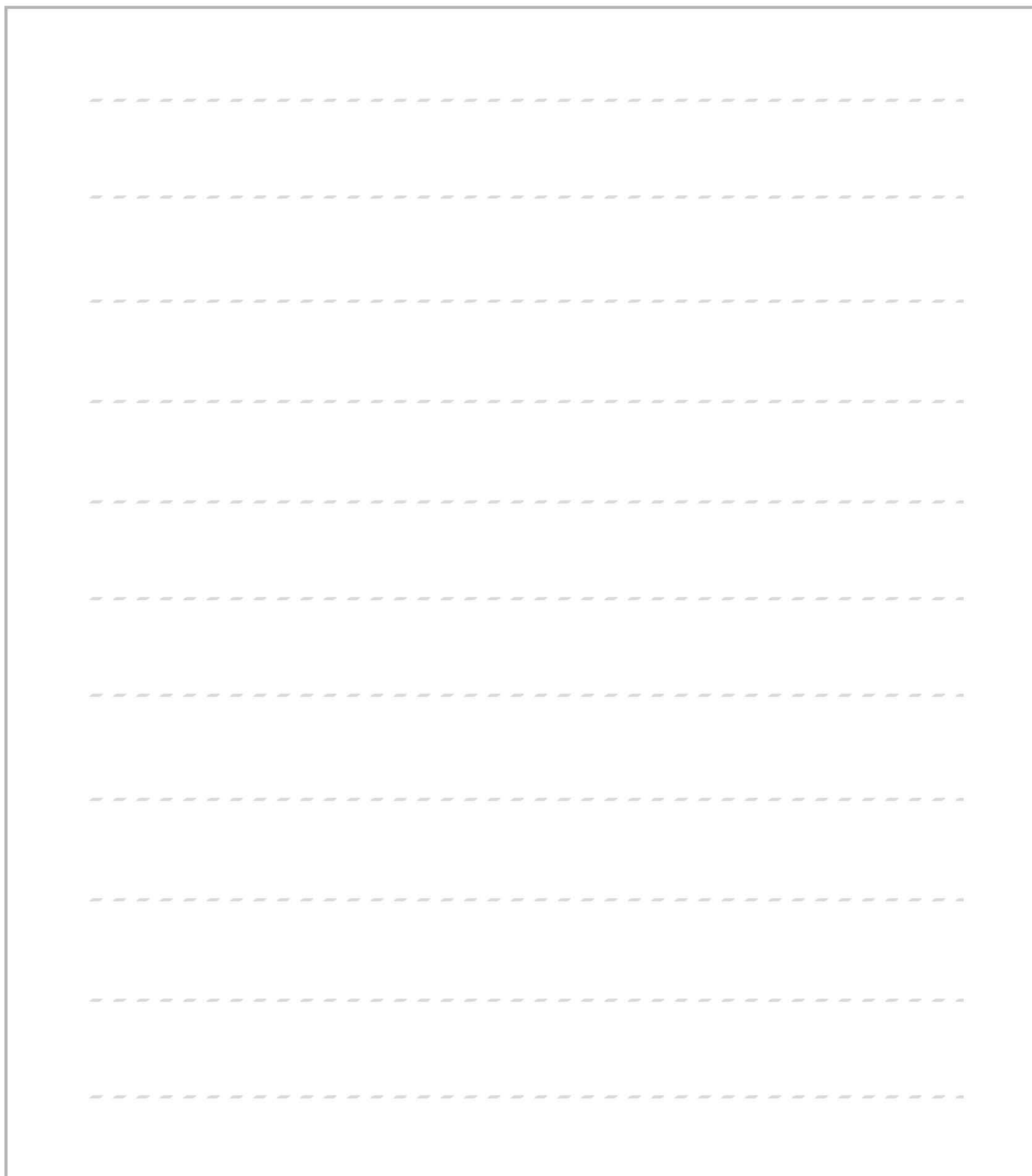
Cierra los ojos y lleva tu atención
hacia tu interior

Una vida saludable se funda
en la conexión entre tu mente
y tu cuerpo

Disfruta del viaje



Antes de iniciar...
¿Qué tan saludable está tu vida?



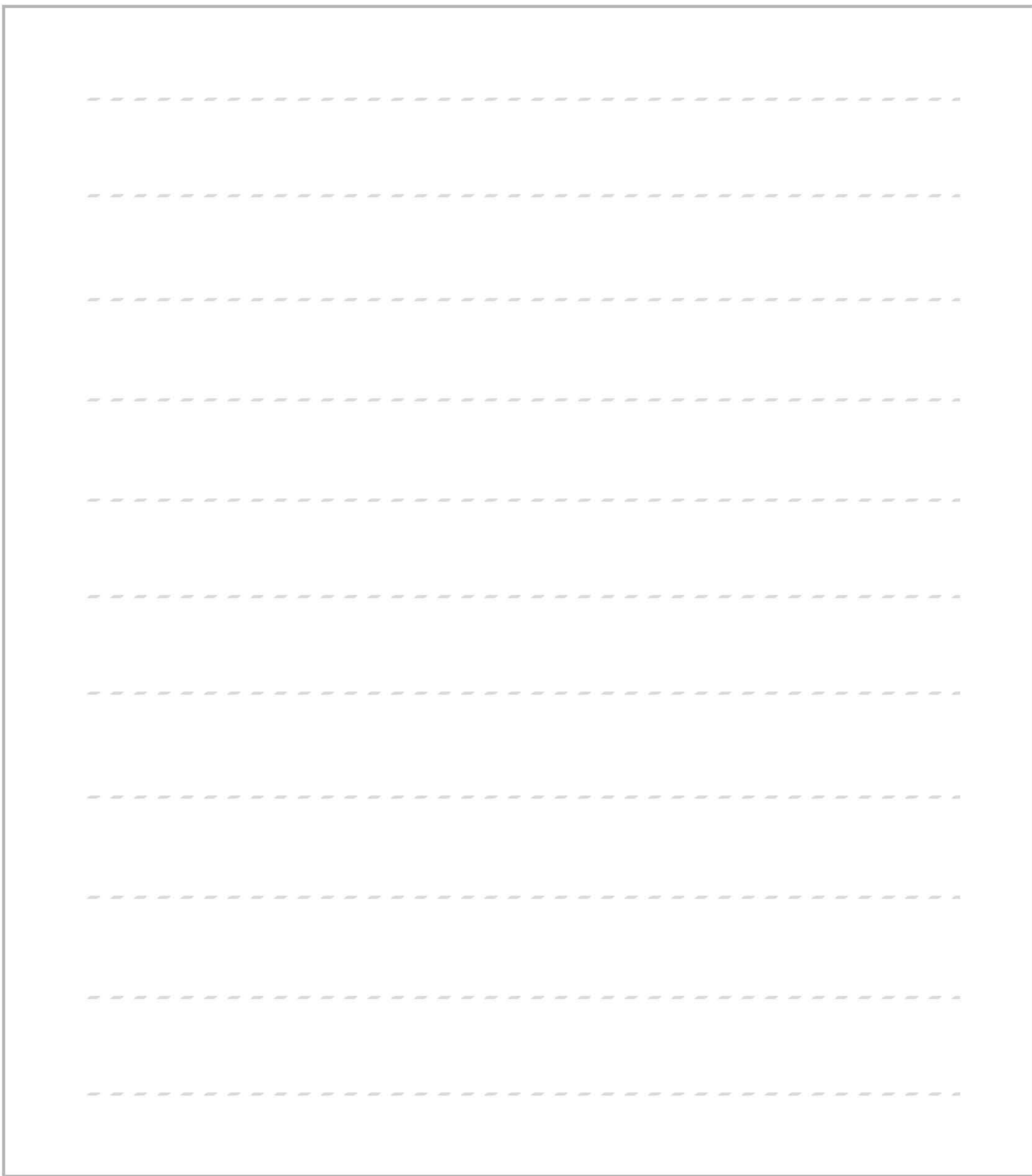
A large rectangular box with a solid border, containing ten horizontal dashed lines for writing.



#1

Autoreconocimiento

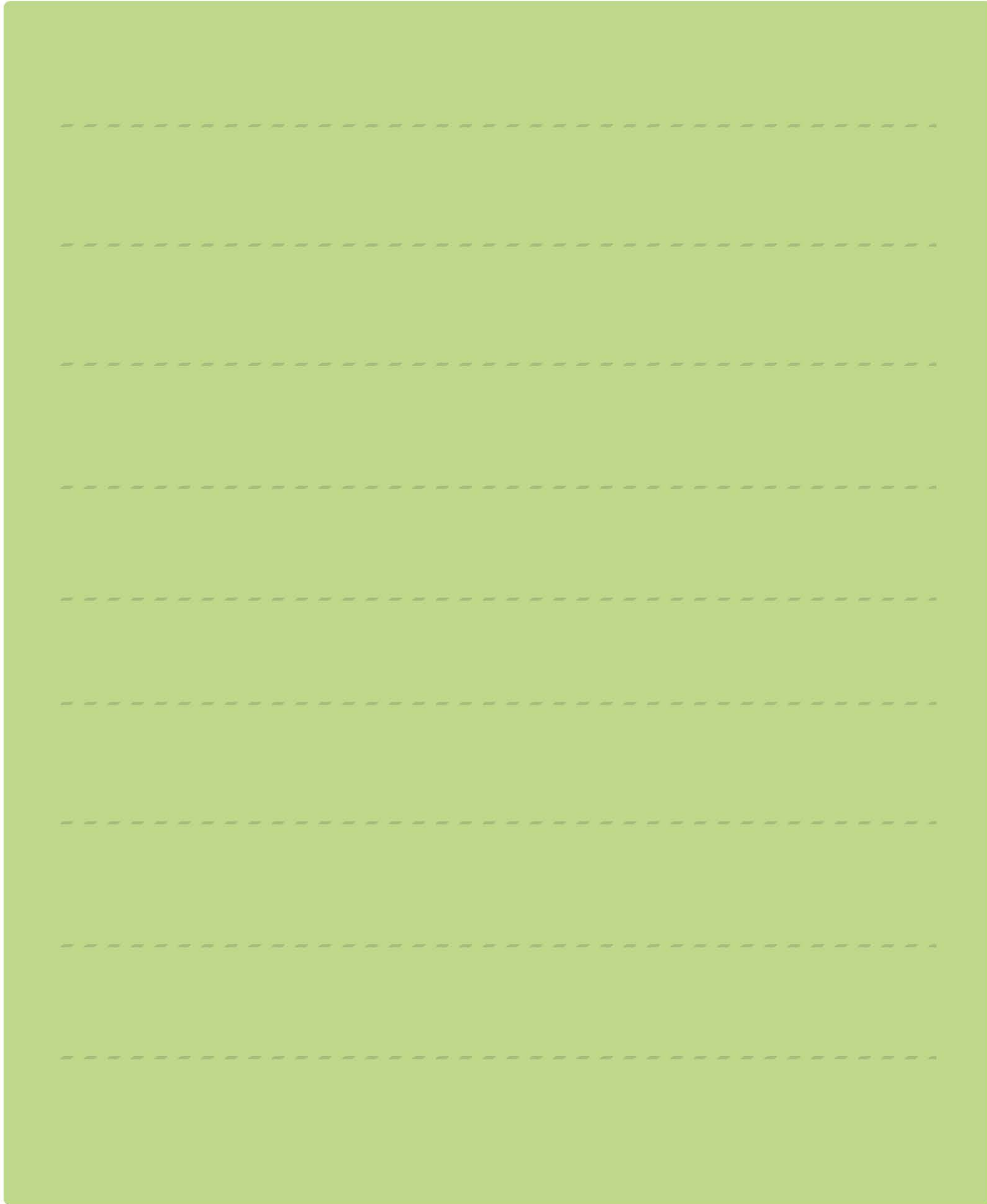
¿Cómo describes tu cuerpo?



#2

Autovaloración

¿Quién eres hoy?

A large green rectangular area with ten horizontal dashed lines, intended for writing a self-reflection or answer to the question above.

3

Autoexploracion

¿Qué te enseñó tu pasado?



A large, irregularly shaped writing area with a wavy border. It contains ten horizontal dashed lines for writing.

#4

Agradecimiento

A quién o qué le das gracias hoy

A ti

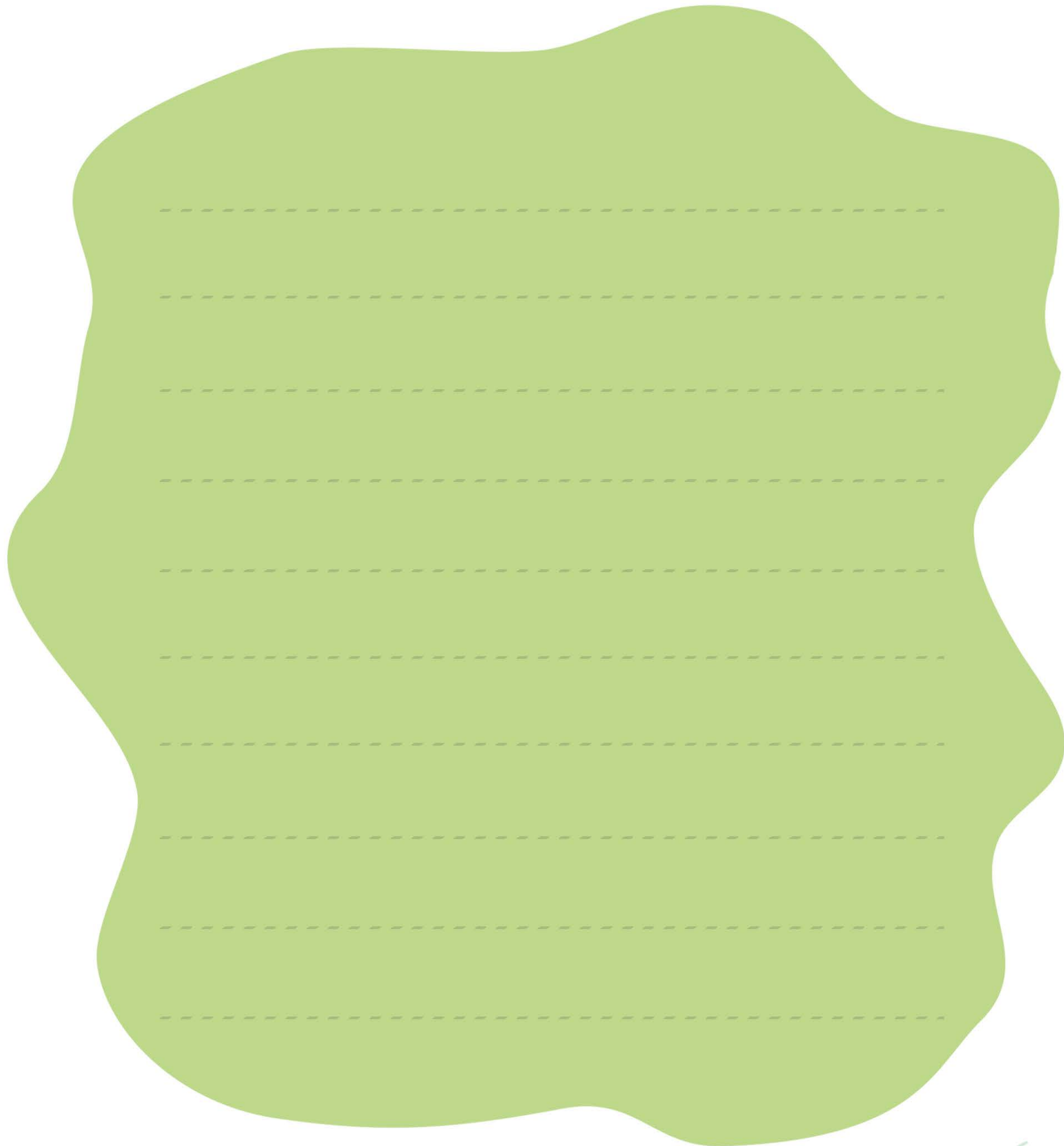
gracias por



#5

Proyeccion

¿Cuáles son tus sueños?



A large, light green, wavy-edged shape containing ten horizontal dashed lines for writing.

6

Mi Intencion

Mi calendario semanal

Tareas para hoy

Declaración del día

“

”

Actividades para elevar mi frecuencia

Notas



#7

El hoy

¿Cómo están tus finanzas?

Ingresos	
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
Total \$	-----

VS

Gastos	
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
-----	\$ -----
Total \$	-----

Estrategia para mejorar mis finanzas:



8

Relaciones

¿Cómo te relacionas con tu entorno?

A large rectangular box containing ten horizontal dashed lines for writing.



#9

Dar y recibir

¿Qué quieres dar?

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines on a light green background.

¿Qué quieres recibir?

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines on a light green background.



10

Proposito

El poder de mis pensamientos



A large, irregularly shaped writing area with a wavy border. It contains ten horizontal dashed lines for writing.

#11

Pensar Decir Hacer

Qué pienso?

Four horizontal dashed lines for writing.

Qué siento?

Four horizontal dashed lines for writing.

Qué hago?

Four horizontal dashed lines for writing.

12

Interconexiones

¿A quién le entregarás algo hoy?

A ti

te entregaré hoy



13

Energía

Actividades que suben mi frecuencia

A large, hand-drawn green border containing ten horizontal dashed lines for writing.

14

Conexión natural

Busca un árbol y escribe...

A large rectangular box containing ten horizontal dashed lines for writing.

15

Entrenamiento consciente

¿Qué dolores tengo en el cuerpo?

Lugar

Sensación

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



16

Entrenamiento físico

Propósito 1



Propósito 2



Propósito 3



17

Alimentación consciente

¿Cómo te alimentas?

Cantidad semanal/alimento

Define tu alimentación

“

”

¿Cómo te sientes con lo que comes?

Cuáles son tus vicios o adicciones?




18

Alimentacion practica

Mi nueva forma de alimentarme

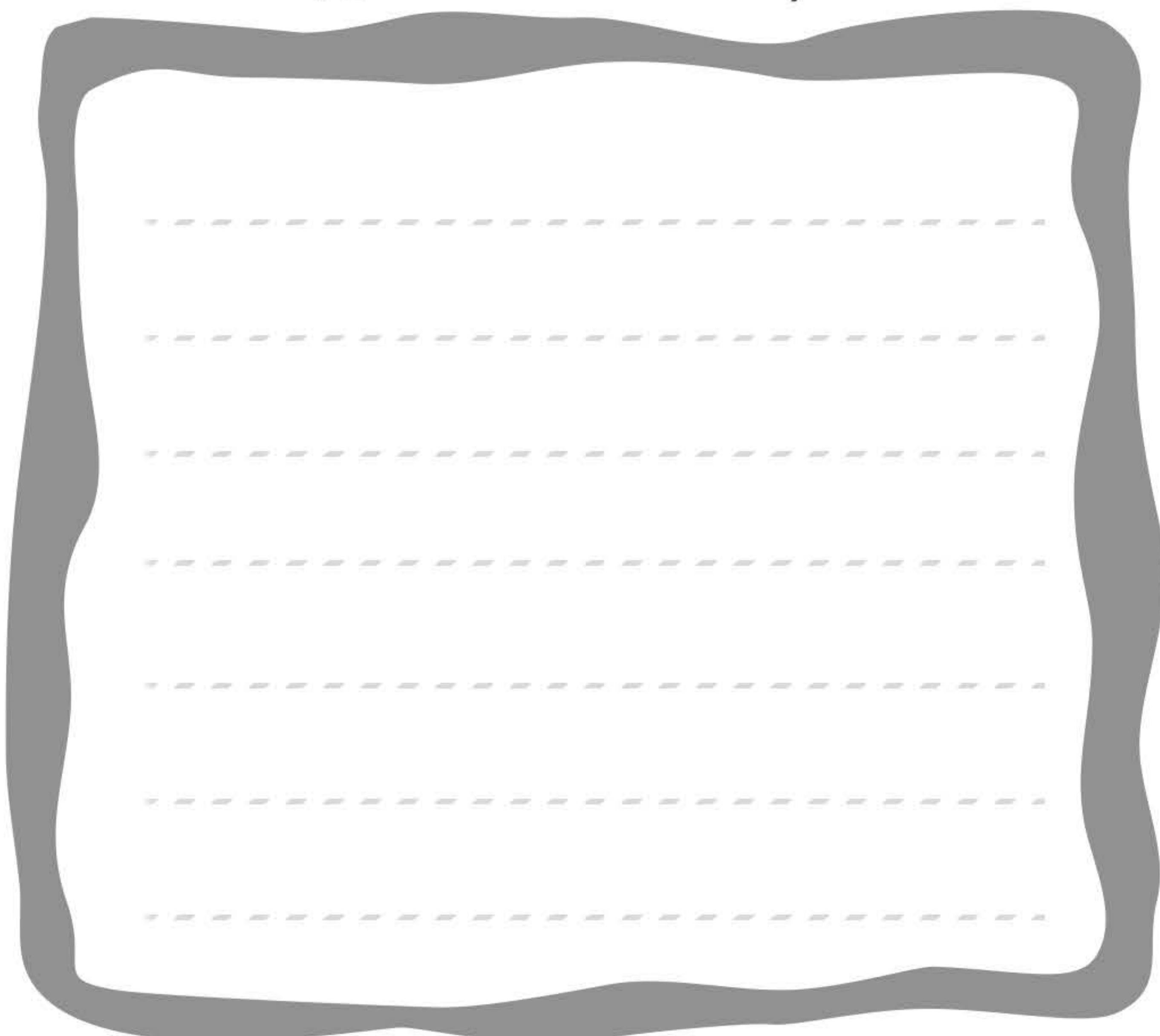
Qué elimino?



Qué incluyo?



Qué disminuyo?



Qué aumento?



19

Reflexion

¿Cómo te sientes hoy?

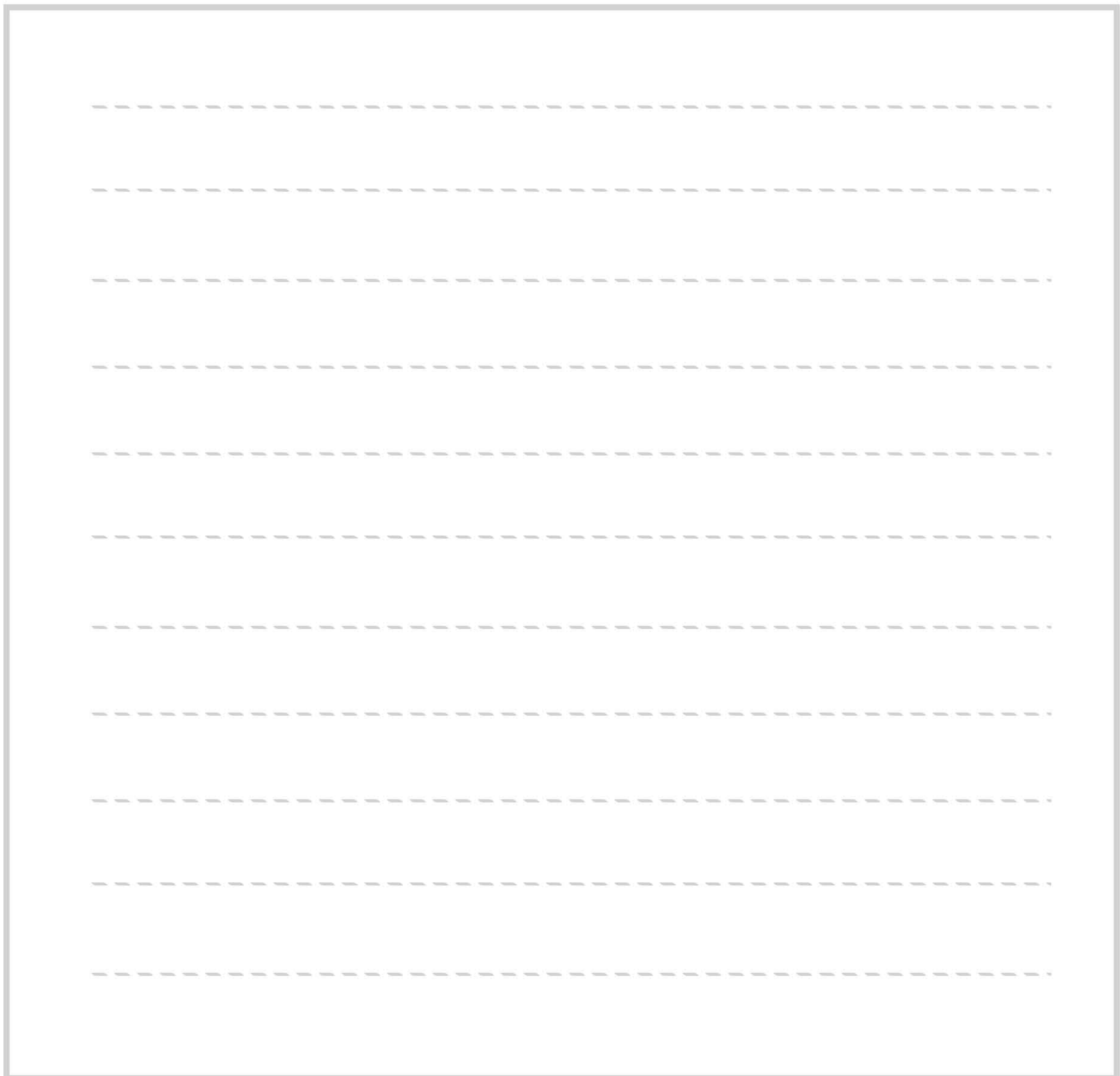


A large, irregularly shaped writing area with a wavy border. It contains ten horizontal dashed lines for writing.

20

El cambio

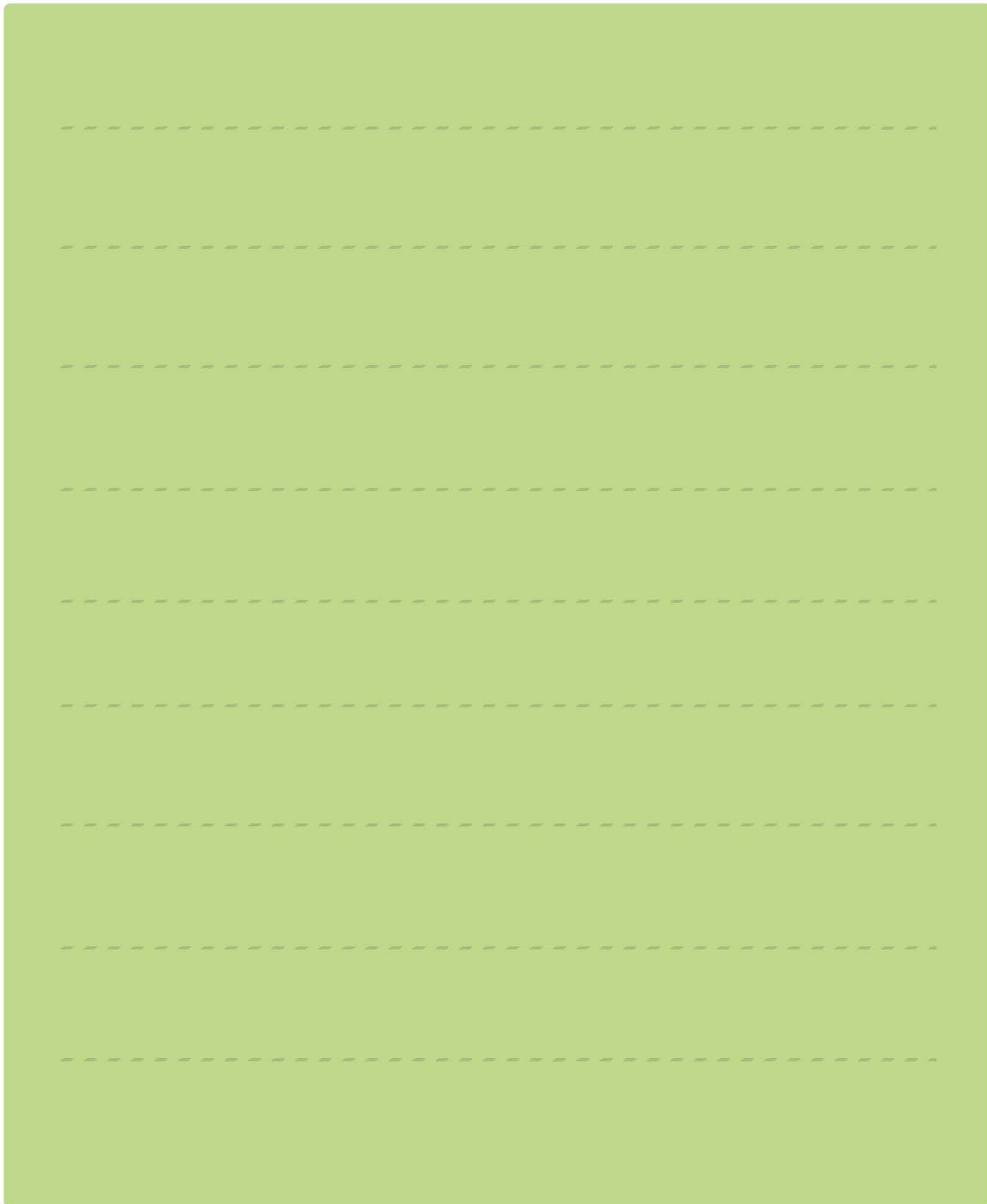
¿Cómo deseas tu nueva vida?



A large rectangular box with a thin grey border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

Por último...

Qué sientes que te falta para
empezar una vida más saludable?

A large green rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing answers to the question above.

¿Quieres empezar una vida más saludable?

Inscríbete a nuestro programa
21 días de vida saludable 100% gratuito

Movimiento - Alimentación - Meditación - Educación

#fuertementesaludables

 + 57 321 886 64 42

  @corporalmove



www.corporalmove.com