



Visualiza tu día

Habito saludable: visualiza tu día

- 1: Asegura 5-10 minutos
- 2: Relaja la mente
- 3: Piensa en el día por delante
- 4: Define tu objetivo:
 - qué quieres que pase,
 - cómo quieres sentirte
- 5: Imaginate viviéndolo:
qué ves, haces, dices, sientes...