



Para iniciar el día

¡Cómo es tu día depende de ti!

Esto lo aprendí después de muchos años.

Por eso hoy te quiero compartir mis rituales para iniciar el día, llenarme de amor y gratitud.

Queremos que cada vez esta comunidad sea más fuerte y cada herramienta realmente impacte vidas.

Esperamos disfrutes estos truquitos.

Gracias por estar acá

A decorative border on the left and bottom of the page, composed of various colored triangles (red, blue, green, purple, yellow) arranged in a mosaic pattern.

Agradece

Agradece por TODO, es un nuevo día de vida así que valóralo.

Da gracias por tu vida, por lo que tienes para comer, por tu familia, porque te puedes mover, por tu casa, por tu ropa... por TODO (inclusive lo que todavía no tienes pero quieres).

Si es uno de esos días en que no sabes cómo agradecer solo repite:

“gracias, gracias, gracias...gracias”
21 veces.

Antes de pararte
de la cama

Ámate



Amate, el amor propio es SUPER importante, recuerda que nadie nos amará más de lo que nosotros lo hacemos.

Así que abrázate fuerte y repítete:
“me amo, me amo, me amo”
cuantas veces quieras, también te puedes decir frases de poder que tú crees como:

Yo soy amor
Yo soy luz
Yo soy salud
Yo soy abundancia
Yo soy fuerza
y todas las que tú quieras.

Después de pararte
de la cama



Agua con limón

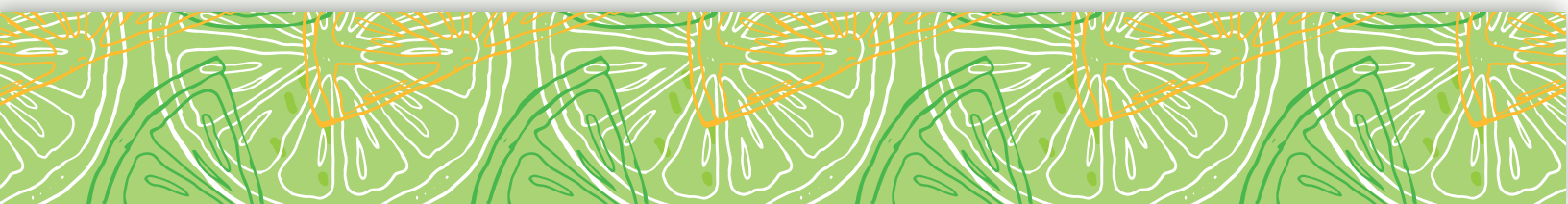
Toma un vaso de agua con limón.
Yo amo que esté caliente, siento que tiene más efecto, también la puedes tomar fría.

El cuerpo después de estar toda la noche descansando pierde muchos líquidos y necesita recuperarse.

Así que es super importante ayudarlo a que se hidrate de nuevo.

Recomendamos el limón porque este sirve para desintoxicar el cuerpo.

El limón limpia TODO y aunque te parezca ácido su pH es perfecto para nuestro cuerpo que lo considera neutro, así que nuestro cuerpo queda listo para comenzar el día.



tiempo de los dientes

Lavarte los dientes con la mano contraria a la que uses normalmente.



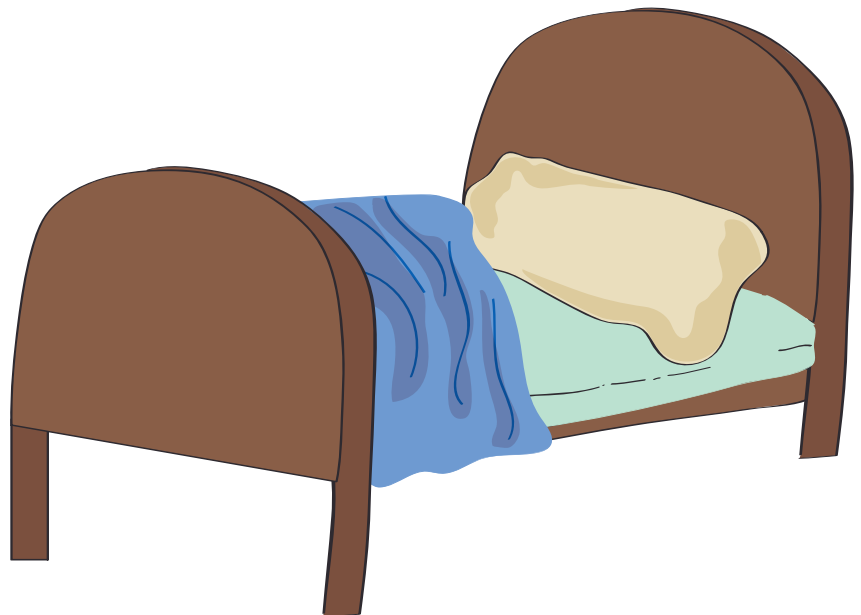
Esto te sirve para activar más neuronas y crear nuevas conexiones mentales, además de que desde que te levantas le estas dando nuevas órdenes a tu cerebro que al fin y al cabo es un músculo y hay que ejercitarlo.

tender la cama

Este es nuevo para mi

Tender la cama es un paso clave, yo hasta ahora lo estoy implementando y los resultados son **MAGNIFICOS**.

Te debes estar preguntando ¿para qué tiendo la cama? esta acción le envía a tu mente una señal de éxito y de cómo quieres hacer las cosas en el día, así que hazlo con amor, actitud y tranquilidad, sintiendo que es el primer objetivo logrado.



Meditar

Con la cama tendida ahora sí es momento de meditar.

Puedes hacer la meditación que quieras, la que más te guste, disfrutes o se alinee con lo que estás trabajando en este momento de tu vida.

Puedes dedicar de 5 minutos ó 20.

Yo soy de las que considera que no hay una manera correcta de meditar, el truco está en lograr entrar en plena consciencia en cualquier actividad.

Amo las meditaciones guiadas, pero también soy fan de meditar bailando, viendo un árbol o lavando la loza.

Disfruta



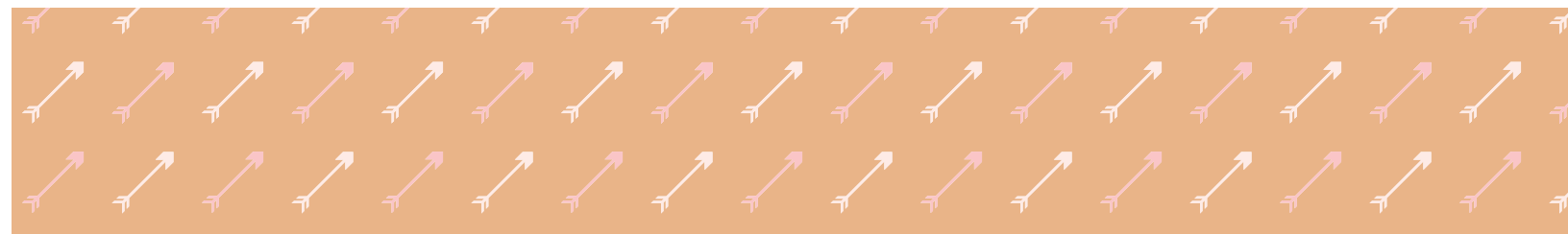
Intención del día

Después de meditar este paso se me hace clave.

Pon la intención de tu día, pueden ser varias, pero **ten una intención diaria** puede ser macro o micro todo depende de lo que tu quieras ese día, recuerda que los milagros suceden cuando crees y estás en paz.

Yo cierro mi intención del día con oración pidiéndole a Dios y los ángeles que me guíen y protejan en mi día.

Además, es el momento que uso en caso de que tenga alguna petición específica.



Cuando estoy completamente
conectada conmigo y mi divinidad
decido comenzar mi día normal.

Espero les sirva este kit y lo disfruten tanto
como yo lo hago a diario.

Un abrazo y mucha luz.



www.vivoenamora.com
yotambienvivoenamora@gmail.com
[@vivoenamora](#)