

# MI GRAN MAÑANA

## Ritual de Gratitud

Nada más despertarme, aún tumbada y medio dormida, pongo las manos en el corazón y doy las gracias por 10 cosas.

## Meditación

Nada de meditaciones guiadas. Empezamos con 5 minutos y vamos aumentando cada semana un par de minutos, hasta llegar a 20 minutos por lo menos.

## Afirmaciones: Lista Programa Empodérate

Con la mano en el corazón, lee en alto las afirmaciones de la lista. El objetivo es aprenderlas de memoria cuanto antes y dejar de leerlas.

## Audio Afirmaciones

Ponte cascos y muévete mientras escuchas y repites las afirmaciones que grabaste para ti.

## Espejo

Mírate al espejo, mirate a los ojos, solo a los ojos y date las gracias por 100 cosas que te gustan de ti, cosas que has conseguido o estás consiguiendo, cosas que has hecho o estás haciendo, aprendizajes, etc.

## Estiramientos

Haz 10 minutos de estiramientos o yoga antes de empezar con tus deberes y querer.