

# -SOY LIBRE-

## HERRAMIENTAS



\*PRUDENCIA



\*CULPA A LOS DEMÁS  
\*MENTIR



\*RESPONSABILIDAD



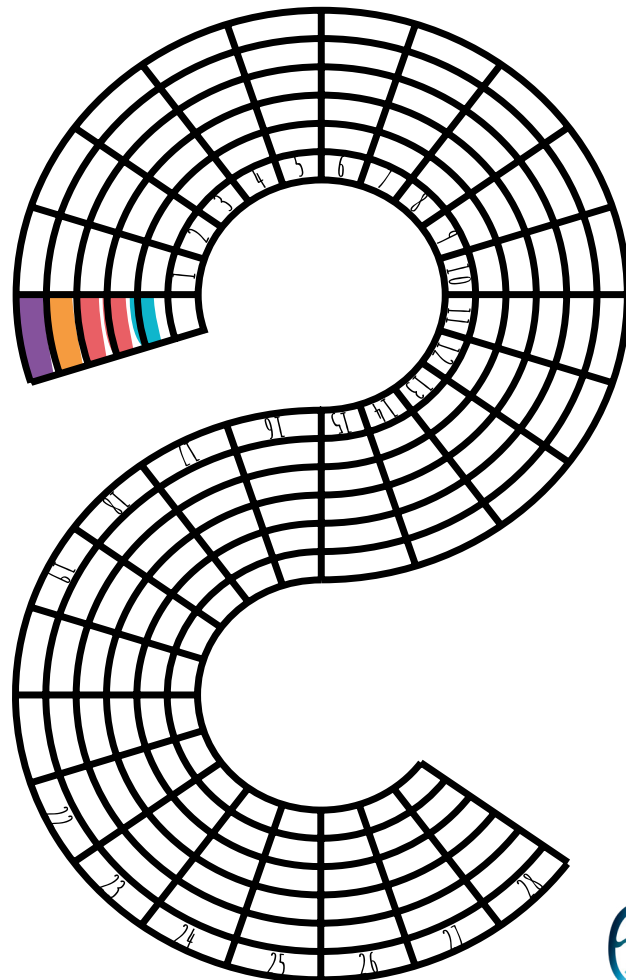
\*DECIDO.  
\*PIENSO EN LOS DEMÁS



## Misiones

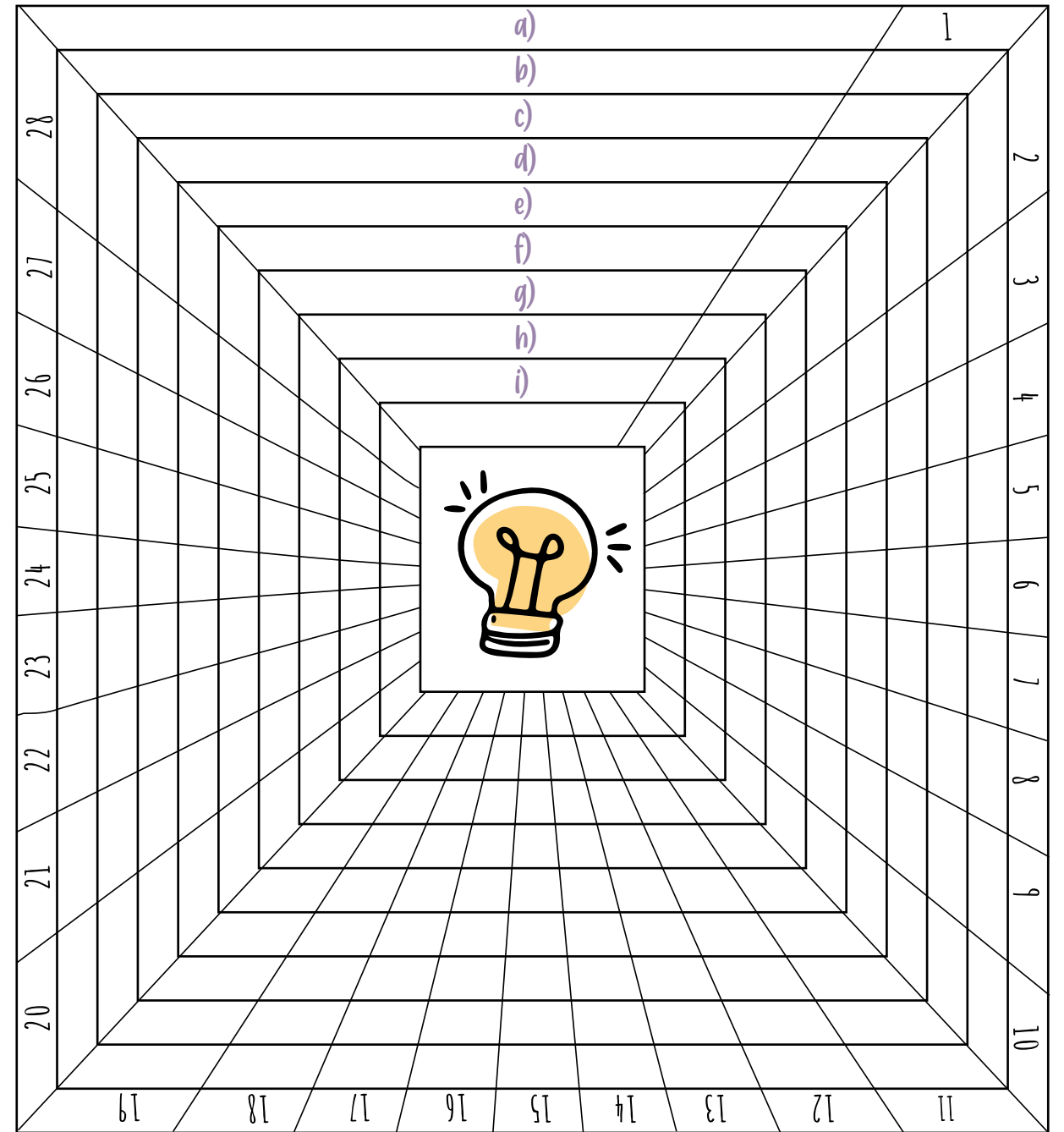
- Último mes. Llevas 9 meses entrenándote. ¿Te puedes dar cuenta de cómo has crecido?

1. **MINDSET:** Enfrento mi miedo.
2. **FV:** Me despierto a la primera y de buen humor.
3. **GAG:** Le digo a alguien algo que admire de él o ella.
4. **GAG:** Uso una de mis habilidades para ayudar a alguien.
5. **PA:** Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.



# MIS EMOCIONES

- ¿Te puedes dar cuenta cómo ha crecido tu consciencia sobre lo que sientes y también sobre los demás? Sigue con la dinámica de cada mes. Revisa los rubros de la página 57 si no los recuerdas.



PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.

# Quiero, puedo y merezco

## Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

0  
0  
0  
0  
0  
0

- Obstáculos a superar.

0  
0  
0  
0  
0  
0

Acciones para lograr.

## Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

## Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.