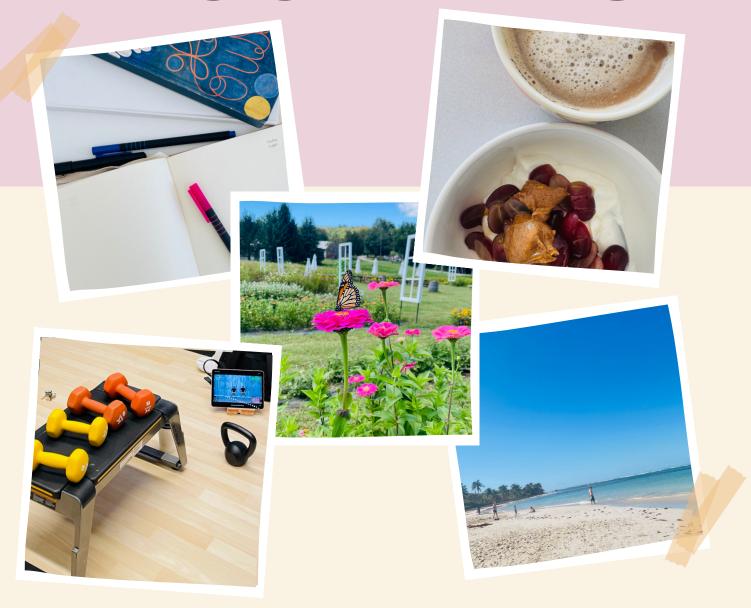
POR CLAU PARDO

RECUENTO ENCUENTRO



Una guía para cerrar el año con intención e iniciarlo con fuerza



Querido 2023, gracias por...

Califica con estrellitas cómo cierras el año en cada categoría de tu vida:

RECUENTO

¿Qué semillas planté en 2023?

¿Cuáles fueron las promesas/propósitos que hice?

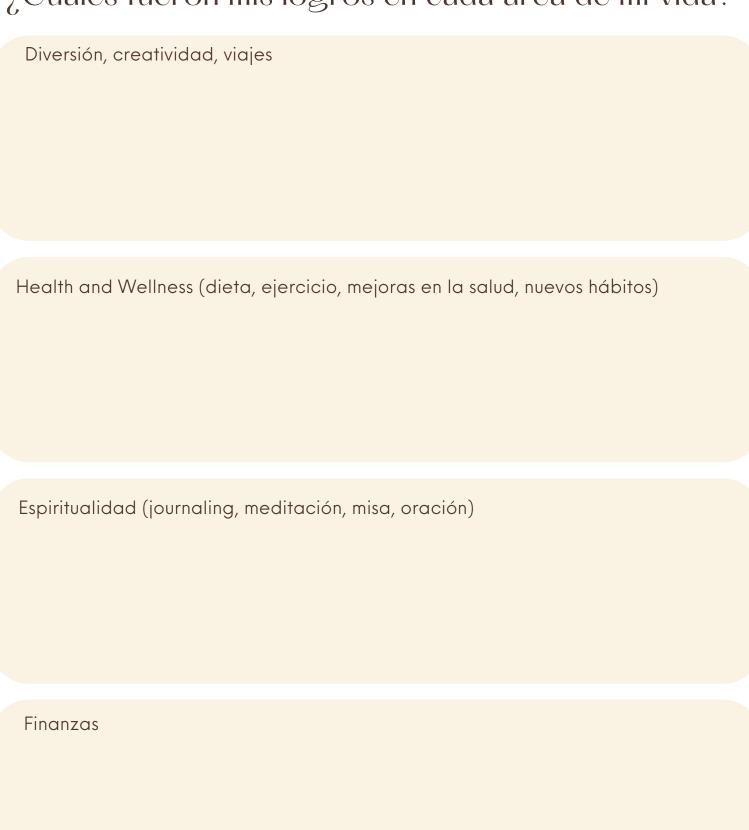


De forma general el 2023 para mi fue:

¿Cómo terminas el año, cómo te sientes?

COSECHA

¿Cuáles fueron mis logros en cada área de mi vida?



COSECHA

Pareja
Vida social y familia
vida social y familia
Carrera/Negocio
Otros

CELEBRACIÓN



Para abrir camino a más logros en nuestra vida hay que celebrar

Ya que escribiste tus logros ahora vas a organizar una celebración, puede ser brindar en tu casa, salir a comer, a bailar, por helado o croissants y café con tu mejor amiga.

LIMPIEZA

Perfecto, ahora que cosechamos y celebramos vamos a preparar la tierra para sembrar nuevas semillas, entonces, vamos a limpiar.

¿Qué creencias, intenciones, y emociones necesito lavar con el jabón de la conciencia?

Escribe aquí todo lo que creas que te detuvo para lograr tus metas.

¿Qué cargaste todo el año que te pesó y hoy sueltas mientras lo escribes?

Honestamente, ¿qué me faltó hacer?

¿Qué fue lo que no hiciste, lo que postergaste, lo que quieres mejorar? Y qué es lo que aún puedes hacer antes de que termine el año?

¿Cuál es mi abono?

¿Cuáles son las herramientas que usas o vas a usar para seguir adelante en momentos en los que te quieres rendir?





ENCUENTRO

¿Cuáles son las semillas que voy a plantar en 2024?

Primero que nada responde a esta pregunta: ¿cómo me quiero sentir en este 2024?

¿Cuáles son mis expectativas del 2024 y cómo recibo este nuevo año?

SIEMBRA

- 1. Escribe cuáles son tus propósitos/sueños para 2024
- 2. Las acciones necesarias para hacerlos realidad

Y más allá de las acciones piensa en lo que se requiere de ti para lograr estas metas, las renuncias, tomas de conciencia, empoderamiento, merecimiento. Ábrete a recibir una nueva vida y forma de ser,

PROPÓSITOS

ACCIONES

Diversión, creatividad, viajes

Health and Wellness (nutrición, workout)





Manifestación 2024 🔆



¿Cuál es tu sueño(s) más grande? Este espacio es para que pongas por escrito algo que tú no puedes/sabes cómo hacer realidad y que deseas con todo tu ser.



Aquí vamos a dar espacio a lo divino, vamos a ceder el control y a poner el corazón. En esta sección nuestra única tarea es darnos permiso de creer, soltar y esperar.

Todos tus sueños están destinados a cumplirse si tú lo eliges así.

Gracias

Heath Coach Creativa

@wellnessclau