Hoy puede ser un buen día

BY:

Juliana Villaross

Bella!

La forma en que le hablas a tu mañana le pone el tono a todo lo que viene después.

Cada mañana comienza con una decisión invisible. Antes de que lleguen los mensajes, las reuniones, los problemas o las buenas noticias, ya estás interpretando cómo será tu día, muchas veces no es el día el que determina nuestro estado de ánimo, es la historia que empezamos a contarnos sobre él, cuando despiertas esperando que todo salga mal, tu mente comienza a buscar pruebas de que tiene razón, cuando despiertas dispuesto a encontrar algo bueno, también empiezas a verlo, no porque la realidad cambie, sino porque tu atención cambia y donde pones tu atención, termina creciendo tu experiencia.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Dale el tono a tu mañana
Antes de la primera preocupación, dite: "Hoy va a ser un buen día."

2. Cuida tu energía
No se queda dentro de ti: se nota y, de alguna forma, regresa a ti.

3. Decide con qué luz enfrentas
Los días difíciles llegarán; elige cómo vas a enfrentarlos.

4. Levántate esperando lo bueno
Cuando lo esperas, empiezas a verlo.

5. Brilla, aunque sea un poco
Tu luz abre caminos que la queja nunca abrirá.

RETO DE 30 DÍAS
Cada mañana escribe una intención para el día, no una meta, una intención, por ejemplo:

- Hoy quiero responder con paciencia.
- Hoy quiero escuchar más.
- Hoy quiero disfrutar los pequeños momentos.
- Hoy quiero hablarme con amabilidad.

Y antes de dormir responde: ¿Viví hoy de acuerdo con esa intención?, no importa si el día fue perfecto, importa que tú elegiste cómo vivirlo. No siempre puedes elegir el día que tendrás. Pero siempre puedes elegir la persona que serás mientras lo vives.

Sigue la conversación todos los días:

Integralidad, estilo y vida real
para mujeres que eligen vivir con intención en

@julianavillaross