

Ideas para cuidarnos y el por qué es tan importante para nuestra vida.

Cuidarnos es nuestro derecho y responsabilidad como humanos. Al cuidarnos, nuestro cuerpo, mente y espíritu se sienten saludables y así nos amamos y aceptamos a nosotros mismos. Cuando nos aceptamos a nosotros mismos y nos queremos y cuidamos vamos a poder vivir una vida más saludable, alegre y con amor, podremos vivir la vida que nosotros elegimos. También podremos ser una bendición en la vida de otros. *Active su vibración !*



Ideas para cuidarnos (puede agregar mas cosas si desea):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">❖ Conéctese con gente positiva❖ Arte❖ Lea afirmaciones positivas❖ Use inciensos❖ Respire profundamente❖ Lea cosas que lo/a inspire❖ Ejercicio❖ Cristales❖ Prenda velas❖ Flores naturales❖ Fuentes de agua❖ Facial❖ Meditación❖ Acupuntura❖ Duerma en sábanas limpias❖ Hobbies❖ Manicura y pedicura❖ Pase tiempo al aire libre❖ Ejercicio de elongación❖ Playa❖ Frutas, vegetales, nueces, huevos, pescado, lácteos, granos, hierbas y especias, te | <ul style="list-style-type: none">❖ Baños de inmersión❖ Aceite aromáticas (essentialoilwizardry.com)❖ Música (cante cuando pueda)❖ Comedia, sonría y ríase mucho❖ Haga lista de agradecimiento❖ Haga lista de halagos recibidos❖ Escriba sus sueños, compromisos y visualizaciones❖ Haga lista de sus cualidades positivas, y convertir pensamientos negativos en positivos. Tome una ducha fresca o vaya a nadar❖ Masajes❖ Pase tiempo en la naturaleza❖ Animales❖ Ir al quiropráctico❖ Paños calientes❖ Rezar |
|--|--|

(varias comidas pequeñas es lo mejor)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Disfrute del amanecer y atardecer ❖ Escuche cosas motivacionales, que calman el alma e informativas. ❖ De muchos abrazos
---------------------------------------	--

Hábitos contraproducentes que son difíciles para nuestra mente y cerebro:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alcohol ➤ Azúcar ➤ Obesidad ➤ Fumar ➤ Miedos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pensamientos negativos ➤ Polarización ➤ Tiempo de pantalla ➤ Enojo, enfado
--	---

(Qué hábitos tiene que lo están lastimando?)

El Amor hace que el mundo de vueltas



Reference: 1. Dr Daniel Amen; Amen Clinics
2. Heather's Guardian Angels

Actualizado Febrero 2021

www.nutritiontransformation.com