

¿Te gusta... pero no lo haces?



Cosas que te ayudan
a poner en tu vida
más de eso que
disfrutas.



Escríbelo

Toma papel y lápiz y escribe:

- ¿Por qué te gusta esa actividad?
- ¿Por qué tu vida sería mejor si se convirtiera en hábito?
- ¿De qué manera te hará feliz?

Te será más fácil recordarlo y ser consecuente.



Conviértelo en
un ritual



www.escribirtehacebien.com

-¿Qué es un rito? – dijo el principito.

- Es algo también demasiado olvidado –
dijo el zorro. – Es lo que hace que un día
sea diferente de los otros días, una hora de
las otras horas.

Antoine de Saint Exupéry



Escoge **un lugar adecuado** e intenta tener a mano elementos que hagan más **especial la experiencia**.



Por ejemplo: una música que te agrade, una taza (o una copa) con tu bebida favorita, un aroma, una iluminación particular, una forma de vestir específica...



Inclúyelo
en tu agenda

Elige una hora y una frecuencia **realista** que se ajuste a tu estilo de vida.

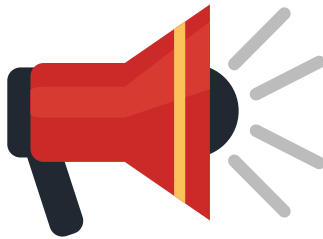
No te lo pongas difícil.



www.escribirtehacebien.com

No faltes
a la cita.

Respetar y haz respetar ese
tiempo y espacio que has
reservado para ti.

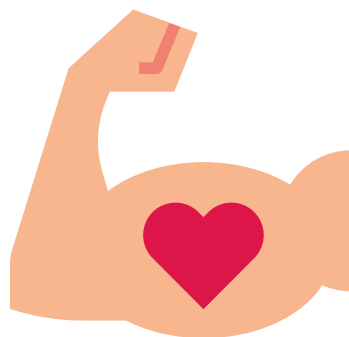


www.escribirtehacebien.com

No desistas .

Las excusas no nos llevan lejos pero
la rigidez tampoco.

**Si un día faltaste a la cita, asiste puntual
a la próxima.**



¿Te gustaría escribir más?



Haz 5 minutos de **escritura salvaje** conmigo y la tribu en Instalive.



Apúntate a **mis retos** (son gratuitos).



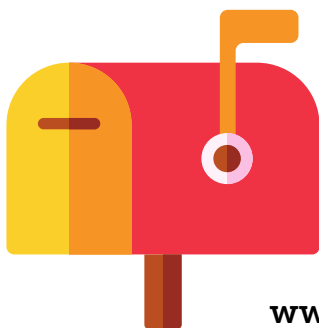
Inscríbete en **mis talleres grupales o individuales**.



www.escribirtehacebien.com

¿Tienes preguntas
o comentarios?

Escríbeme:
angela@escribirtehacebien.com



www.escribirtehacebien.com