



AGENDA DIARIA DE LA ALEGRIA

ERIKA “RISAS” RUIZ

	5	Minutos	AGRADECE
	5	Minutos	MEDITA
	5	Minutos	ENFOCATE EN TI
	5	Minutos	AFIRMA SOLO COSAS POSITIVAS
	5	Minutos	COMUNICATE CON TUS SERES QUERIDOS
	5	Minutos	INCLUYE ALGO SALUDABLE EN TU DIETA
	10	Minutos	MUEVETE, BAILA, HAZ EJERCICIO
	5	Minutos	RIE, DIVIERTETE, COMPARTE ALEGRIA
	5	Minutos	PERDONA Y PERDONATE
	10	Minutos	MEDITA Y RELAJATE



PUEDES DISTRIBUIR ESTAS 10 TAREAS DURANTE EL DIA, TRATANDO SIEMPRE DE COMENZAR CON EL AGRADECIMIENTO Y LA MEDITACION Y FINALIZAR EL DIA CON MEDITACION Y RELAJACION.

www.jajamaste.com