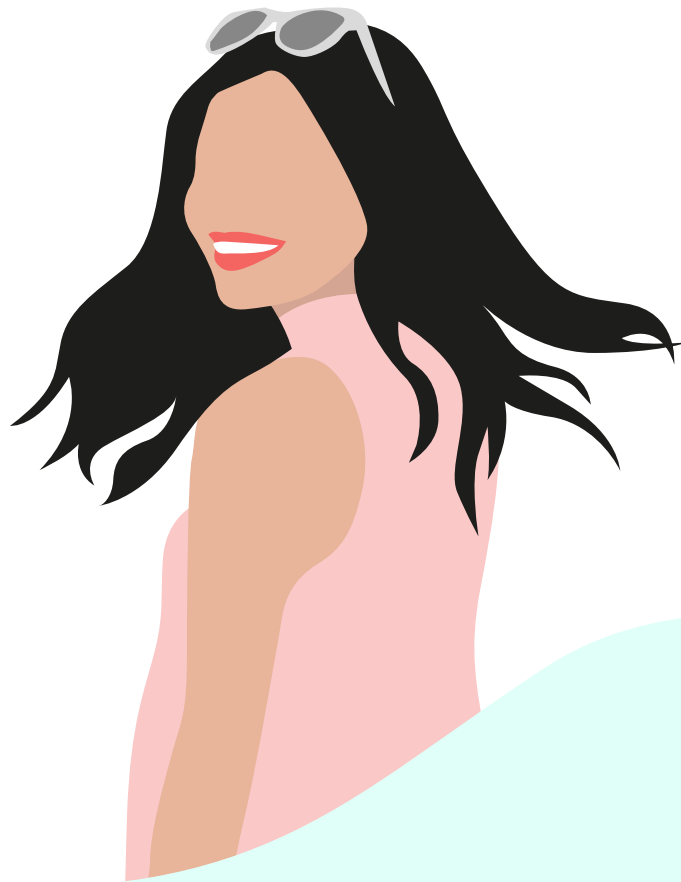


7 Días

conmigo

by **clau
fonse.**



Una guía

para empezar tu transformación,
amarte más y apapachar tu cuerpo y alma.

¡BIENVENIDA!

Este es tu *regalo*

Y no es de mí para ti, es solo de ti para ti. Aquí encontrarás diferentes acciones para amarte los 7 días de la semana, son 7 formas diferentes de consentirte, de apapacharte y sobre todo, es una amorosa forma de empezar a conectar contigo. No solo se trata de nutrir tu cuerpo, sino también tu alma.

Disfruta tu guía y gracias por darte este regalo.

Con amor, *Clau*

**clau
fonse.**

Día 1

Si te preguntas ¿Cómo puedo *amarme*?

Este es el día perfecto para empezar y lo único que tendrás que hacer hoy es:

Agradecer

En la mañana cuando te levantes, agradécete a ti porque hoy estás aquí, agradece tus experiencias, agradece todo lo que eres, aún así lo veas como malo, agradece también todo eso que ves como bueno, y agradécete la intención de amarte y querer empezar un cambio en tu vida.

Al final, en una hoja, diario, cuaderno o donde sea, anota cómo te sentiste después de hacer este ejercicio.

Día 2

Es hora de *body positivity*

Hoy tienes un reto importante y es, empezar a reconciliarte con tu cuerpo y solo tienes que:

Reconocerlo

Mírate frente al espejo, no tienes que decirte nada lindo, pero tampoco, nada ofensivo, tan solo ve tu cuerpo, reconócelo, obsérvate de pies a cabeza, toma unos minutos para volver a conocerlo, ¿hace cuánto no te miras? Si llega un pensamiento a tu cabeza, tan solo respira profundo, deja que se vaya y continúa observando tu cuerpo.

Y cuando termines, regálate un abrazo a ti misma y sonríe.

Día 3

Atrévete a ser *mala*

Es el día ideal para hacer algo que te dé miedo, aventurate a algo:

Nuevo

Tal vez sea cocinar una nueva receta, tal vez sea no responder un mensaje, tal vez sea atreverte a empezar ese curso que siempre quisiste. Puede ser lo que tú quieras, pero que sea algo que no hayas hecho o te haya dado miedo.

**¿Estás lista para retarte?
¡Que corra la adrenalina!**

Día 4

Green is my new *color*

Hoy es un buen día para darle a tu cuerpo un respiro con vegetales verdes.

Hoy, prueba este:

Smoothie

Smoothie Power of Greens:

1 tazas de espinacas, 1/2 taza de kale, 1 rebanada de piña, 1/2 manzana, 1/2 plátano, 1 cda. de espirulina o de matcha, 5 almendras y 2 tazas de agua.

Todo a la licuadora, tu mason jar favorito y ¡Salud!

Día 5

Una mirada al *pasado*

Este día, reserva unos minutos porque harás una:

List

¿Recuerdas aquello que te gustaba y ya no haces? ¿Recuerdas aquello que dijiste que harías y no has hecho? Es momento de conectar con aquello que realmente disfrutas y que hace tu corazón latir. Toma hoja y pluma y anota una lista de cosas que encienden tu alma.

Al final, toma solo 5 y ponles fecha para realizarlas o empezarlas.

Día 6

Tiempo de *purificar*

Tu calidad de vida y hasta los años que vivirás, parten de un mismo punto:

Tu respiración

Sí, cuando te estresas, tu respiración cambia: es rápida y esto, oxida nuestro interior. Hoy, lo único a realizar es RESPIRAR PROFUNDO, al levantarte toma 3 respiraciones pausadas y profundas, haz lo mismo al irte a dormir.

¿Cómo te hace sentir este momento?

Día 7

Tiempo de ver hacia *adentro*

Y hoy, para terminar, tómate un tiempo a solas, frente al espejo, hoy estarás frente a ti, lista para darte un:

Mensaje

Frente al espejo, te verás a los ojos y te dirás algo lindo, regálate un mensaje de amor, reconoce todos tus logros, agradece tu cuerpo, puede ser lo que tú quieras, por ejemplo: Eres una chingona, estás hermosa y lo estás haciendo bien, todo va a estar bien.

¿Estás lista para darte amor?

¡GRACIAS!

Por regalarte 7 días
para ti

Deseo de todo corazón que estas acciones las sigas aplicando en tu día a día, y que cada que te sientas perdida o que te estás alejando de ti, regreses a esta guía y practiques cualquier ejercicio que te haga sentir mejor contigo y te haga ver todo el amor que tienes en ti.

¡Eres maravillosa! Jamás lo olvides.

Con amor, *Clau*

**clau
fonse.**