

ANTES DE QUE EMPIECE EL RUIDO

Dominio Matutino

La vida que deseas no se construye de una vez. Empieza en las pequeñas decisiones que repites cada día. **Antes de abrir las redes o consumir las ideas de otros, regálate una página para escuchar las tuyas.**

“

*No necesitas escribir mucho ni encontrar las palabras perfectas.
Permítete soñar, querer y ser.*

01 Tres **NO-NEGOCIABLES** para hoy

Elige tres compromisos concretos, realistas y que dependan principalmente de ti. Empieza por algo pequeño que puedas sostener incluso en un día imperfecto.

02 Cómo quiero sentirme

Reconoce cómo llegas al día y piensa qué estado te gustaría favorecer. No se trata de obligarte a sentir, sino de escucharte y acompañarte.

03 Cómo quiero comportarme

Imagina cómo actuaría la persona que quieres construir: cómo hablaría, cómo respondería y qué elegiría cuando nadie estuviera mirando.

04 Tres cosas que agradezco

Detente en personas, gestos, oportunidades o detalles concretos. En los días difíciles, algo sencillo también cuenta.

A mí me cambió la vida porque me enseñó a escucharme antes de empezar a reaccionar a todo lo demás.

PRUÉBALO DE VERDAD Y OBSERVA QUÉ CAMBIA EN TI.

DOMINIO MATUTINO

Una página para escucharte

Empieza el día escuchando tu propia voz.

Tres NO-NEGOCIABLES a realizar el día de hoy

Tres acciones concretas, posibles y elegidas por ti.

01

02

03

Cómo quiero sentirme hoy

Cómo quiero comportarme hoy

Tres cosas que agradezco

Algo concreto. Algo que hoy no quieras dar por hecho.

01

02

03