

Declara tus intenciones

Alimentos Primarios

PASO 1

**EVALÚA TU SITUACIÓN ACTUAL, Y
RESUME TUS INTENCIONES.**

- Primero, ubícate en un espacio de amor incondicional y sin lugar al juicio.
- ¿Qué te llevó a inscribirte al entrenamiento? ¿Qué área(s) de tu vida te gustaría mejorar?
- ¿Cuál es tu definición de verdadera salud y bienestar? Establece una intención en torno a la salud - ¿cómo te quieres sentir?
- ¿Estás satisfecha con tus relaciones actuales? ¿Cómo se sentiría si las cosas fueran diferentes? Anota el componente más importante de tu relación ideal.
- ¿Tienes una práctica espiritual nutritiva? ¿Cómo cambiaría tu vida si la tuvieras? Escribe una manera en que la espiritualidad podría ayudarte.
- Evalúa tu profesión. ¿Sólo vas con la corriente? ¿Estás utilizando tus habilidades naturales, al tiempo que aprendes otras nuevas? ¿Te sientes emocionada de salir de la cama todos los días? Escribe una manera en que puedes comenzar a crear tu situación laboral ideal, o aprender a amar la que ya tienes.

Declara tus intenciones

Alimentos Primarios

PASO 2

ESTABLECE METAS PARA CUMPLIR CON LAS INTENCIONES QUE HAS SEÑALADO.

Toma algunas respiraciones profundas, luego completa los siguientes ejercicios.

- Primero, crea conciencia de tu cuerpo y acepta la forma en que te ves, tus sentimientos, tus relaciones, espiritualidad y tu profesión. Acepta todo y concéntrate en ti en este mismo momento.
- Escribe un pequeño paso para trabajar en función de tus metas de salud –podría ser comer más verduras verdes, más proteínas, reducir el azúcar y los alimentos procesados o la liberarte de la ansiedad alrededor de la comida.
- Sé honesta acerca de tus relaciones. Escribe un párrafo describiendo a tu pareja ideal. ¿Qué haría o diría él o ella? ¿Cómo te sentirías si estuvieras con él o ella?
- Sintonízate con tu espiritualidad. Intenta algo nuevo esta semana. Tal vez asistir a una clase de yoga por primera vez, o meditar durante 10 minutos cada mañana para ayudar a centrarte antes de comenzar tu día.
- Cada día, adopta medidas de acción que te acerquen a tus metas – bien sea que esto signifique la creación de un programa de ejercicio y ajustarte a él, comprometiéndote a ir al menos una vez por semana con tu pareja, meditar diariamente o reorganizar tu espacio de trabajo para que se adapte mejor a tus necesidades.

Declara tus intenciones

Alimentos Primarios

PASO 3

DECLARA TUS INTENCIONES – ¡EN VOZ ALTA!

- Es igual si se las dices a un amigo, a un ser querido o para ti misma delante del espejo, expresar tus intenciones en voz alta y clara te ayudará a llevarlas a cabo.
- Reconoce las intenciones contradictorias y decide cuáles funcionan para ti y te traigan mayor satisfacción. Usa un poco tu imaginación y reconoce que la satisfacción total ES alcanzable.
- Toma conciencia sobre el hecho de que tus intenciones pueden y van a cambiar, pero si tienes un punto de partida y un mapa de ruta de cómo quieres que se vea tu vida, por supuesto que será mucho más fácil hacer correcciones a medida que avances.
- Haz un esquema de tu día perfecto, si todos estos componentes estuvieran alineados. ¿Qué harías, cómo te sentirías y cómo lucirías? ¿Cómo cambiarían tus acciones e interacciones?
- ¡Di tus intenciones en voz alta a ti misma o a alguien cercano a ti! Saborea tu preciosa energía y sólo persigue los objetivos que te hagan sentir completamente viva y nutrida.