



BITÁCORA DE VIAJE

ESTACIÓN #8: EL RESTO DE NUESTRAS VIDAS

Te invitamos a respirar de **manera consciente** entre cada pregunta.

¡Hemos terminado nuestro programa! Gracias por tu confianza, entrega y por hacer tribu con nosotros.

1. ¿Qué sensaciones, aprendizajes y beneficios que has experimentado en este proceso quieres que sigan siendo parte de tu vida?

Te invitamos a revisar tu compromiso contigo misma/o y responder a estas preguntas:

2. ¿Hay cosas que necesitas modificar para poder sostener este compromiso? ¿Cuáles?
3. ¿Cuáles pueden ser tus principales obstáculos o distractores para priorizarte?
4. ¿Cómo quieres abordar estos distractores para ser leal contigo misma o mismo y cultivar tu bienestar?

Gracias por permitirnos acompañarte en este viaje. Esperamos que sea el comienzo de una vida llena de bienestar y libertad.

Un abrazo muy grande, Andrea y Kike

