



## - Dulce Despertar -

*Una rutina para comenzar tu día con más conexión e intención!*

¡Hola mujer hermosa!

¡Me alegra muchísimo saber que esta bella rutina ya haya encontrado su camino hacia ti!

Esta maravillosa herramienta te ofrece una manera simple de empezar tu día despertando mente, cuerpo y espíritu en tan solo tres pasos. Es una invitación para comenzar tu día desde un lugar de conexión profunda contigo misma, tus emociones y sensaciones, y con una intención clara y más conectada con tu verdad.

¿Como usar este programa?

Te recomiendo ver primero el video “*Rutina para comenzar tu día*” en el cual hablo de los beneficios de esta herramienta y explico los tres simples pasos.

Luego, tienes un video como ejemplo para cada uno de los tres pasos. Puedes estructurar tu rutina de la manera que te resuene más a ti, en el orden que tu prefieras. Por supuesto, siempre te invito a ser creativa e incorporar tus propias ideas en la rutina.

*Despertar tu mente – Journaling*

*Despertar tu cuerpo – Sentadillas*

*Despertar tu espíritu – Meditación Balance Emocional*

Adicionalmente, hay un bono para ti que consiste en dos videos más: una meditación que es muy buena para hacer con niños y una secuencia más extensa para la mañana que incluye los tres pasos de la rutina.

Meditación con niños – I am Happy, Snam Kaur

[https://open.spotify.com/track/3QRTvQhGinLVA6zrXdUNhT?si=6SOerycyTayFlmZ-h\\_RbTw](https://open.spotify.com/track/3QRTvQhGinLVA6zrXdUNhT?si=6SOerycyTayFlmZ-h_RbTw)

Baile Secuencia Mañana – Beautiful Day, Aykanna

<https://open.spotify.com/track/7MEzIneZFuINWlwoyA9HcZ?si=UjpbFQ-8RzWSMDEjgVqAvw>

Te deseo que puedas disfrutar mucho este programa, ¡y espero que sea un elemento útil en tu cajita de herramientas para vivir una vida más consciente, saludable, plena y feliz!

Con mucho amor,

Lizzy