

PesoldealConPaula

Diario del Reto

Hoy no empiezo desde cero... empiezo desde la experiencia. Este es mi compromiso conmigo.



Mi punto de partida

¿Cómo me siento hoy física y emocionalmente?

Estoy cansada de empezar y no terminar...

¿Qué me duele de mi situación actual?

¿Qué ya no quiero seguir viviendo?





PASO 2

Mis bloqueos

¿Qué me ha frenado hasta ahora?

Ejemplo: Caigo cuando tengo ansiedad o estrés...
