¡Ebook gratuito!

Implementa estos hábitos para obtener más Bienestar Físico, Mental y Emocional

EMPIEZA HOY

HÁBITOS PARA TRANSFORMAR TU HOGAR Y TU BIENESTAR

Al aplicar ciertos hábitos en tu casa día a día, generas un movimiento energético en tu espacio y así vas trabajando paso a paso la energía de tu casa, tu hogar.

Semana 1

"Al despertar, deshaz la cama y deja que se ventile mientras te aseas y desayunas. También abre las ventanas para renovar el aire y permitir que la energía fresca fluya por tu habitación. Antes de salir, recoge la ropa del suelo, guarda cada cosa en su lugar y deja la cama hecha. Un dormitorio ordenado, con un buen cabecero y usando la dualidad no solo mejora tu descanso, sino que también aporta claridad mental y equilibrio en tu día. Tu habitación es tu refugio, mantenla armoniosa y sentirás la diferencia en tu bienestar."

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar

Semana 2

"Esta semana pon especial atención al baño: mantenlo ordenado, con buenos olores y libre de acumulaciones innecesarias. Revisa que no tengas exceso de champús en la ducha y evita dejarlos en el suelo. Al salir, si tienes cristales, pásales una escobilla para evitar que se acumule cal, y haz lo mismo con la ventana si tienes una.

Por supuesto, baja siempre la tapa del WC y no dejes toallas mojadas. El baño es una zona de limpieza exterior e interior, representa la economía y el flujo de energía en tu vida. Revisa que no haya grifos que goteen, elimina productos que no usas por mucho tiempo que puedan estar en mal estado y añade un toque especial como aceites esenciales. Cuida tu baño como tu spa personal, un espacio de recarga energética y bienestar."*

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar

Semana 3

"Asegúrate de que la cocina esté limpia y ordenada. Lava los platos después de cada uso, a mediodia y por la noche, seca lo que has lavado y recógelo el tiempo que tardas es muy poco y la visión de tu espacio mejora considerablemente Una cocina armoniosa refleja abundancia y bienestar.
Guarda cada cosa en su lugar y no dejes acumulación de objetos en las encimeras.
Revisa que no haya alimentos en mal estado ni en la fruta ni en la nevera,y mantén el fregadero limpio y seco. Una cocina cuidada no solo mejora tu relación con la alimentación, sino que también activa a cocinar y a cuidarte, trabajas la comida que te aporta tu energía , hazlo con amor y de manera consciente para que te aporte lo mejor, recuerda que hay costumbres que bendicen la mesa antes de comer, por algo será...

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar

Semana 4

"Abre las ventanas del salón para renovar el aire y dejar que la luz natural active la energía del espacio. Sacude los cojines, acomoda las mantas y despeja las mesas de cualquier objeto fuera de lugar. Un salón ordenado invita al descanso, a la armonía familiar y la comunicación.
Si tienes plantas, revisa que estén sanas una planta seca o mústia genera energía negativa falta de vitalidad a tu espacio. Evita la acumulación de papeles, mandos o tazas en la mesa de centro. Un espacio despejado refleja claridad y fluidez en tu vida.
Antes de salir revisa que esté todo en orden ya que al regresar a casa y verlo todo ordenado te hará sentir mejor Un salón armonioso se convierte en un punto de encuentro lleno de energía positiva , al levantarte del sofá , deja los cojines y la manta en su sitio

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar

Un pasito más!!!

*Tus pensamientos, generan emociones y estos unas acciones si son positivas , lo harás, te motivarás, si son negativos como no tengo tiempo, te sabotearas.

*Empieza por ordenar un pequeño cajón , una estanteria una habitación, cada una según su tiempo y necesidad, sin dejar que entren bloqueos mentales de no tengo tiempo. dedícale 5 , 10 minutos, media hora, ojo a como te hablas.

Ahora que has trabajado el exterior , observa los cajones y el interior de armarios.

*Aplica lo que has aprendido como rutina diaria, de manera automática.

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar

Enhorabuena!!!

"¿Qué has cambiado en estos días?
¿Cómo te sientes aplicando estos hábitos?
Párate un momento y observa cada zona de tu casa.
¿Qué te transmite este cajón o este armario ahora que está ordenado?
Estos días has trabajado la energía de tu espacio a través del orden y la organización, que es el paso previo para aplicar el Feng Shui de manera efectiva.
Si quieres dar un paso más, puedes incorporar los potenciadores, objetos específicos que activan el amor, la abundancia y el éxito, además de ayudar a neutralizar enfermedades, conflictos y discusiones.
Pequeños cambios crean grandes transformaciones en tu vida. ¿Lista para llevar la armonía de tu hogar al siguiente nivel?"

Enhorabuena por invertir en tu Bienestar