

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento  
Prematuro

# PLANIFICADOR LUMINOSO

**CAMBIA TU ENFOQUE**

**MEJORA TU DISCIPLINA**

**MANIFIESTA TU VIDA**

**LUZ MARLÉN ABRIL P.**

Método LIMPE

Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

! Hola, mujer radiante ¡

Me alegro mucho de que estés leyendo estas líneas, gracias y enhorabuena, por descargarte el planificador luminoso, gracias por abrirlo, por leerlo y sobre todo por ponerlo en práctica día a día. Sí, te doy la enhorabuena porque efectivamente las cosas que son fáciles no son tan fáciles de cumplir. Y en esa inercia viven la gran mayoría de las personas: sin hacer las pequeñas cosas que crean una vida sana, bella, plena, nueva y feliz. Luz Abril

¿Qué tipo de vida estas llevando?

¿Qué te gustaría cambiar o mejorar?

¿Si practicas lo que te voy a revelar, cuánto del 5 al 10 podrías mejorar?

**ESCRIBE TRES COSAS QUE DESEAS MEJORAR.**

- 1.
- 2.
- 3.

Es cierto tener Grandes Resultados es muy exigente. Requiere de verdadero foco. Si no fuese así, todo el mundo los tendría.

La Constancia siempre vence a la Inteligencia. Esa actitud de constancia es la que me ha permitido desarrollar y ver cumplido algunos de mis sueños. Y sigo focalizándome con constancia,

planificando mi semana a semana y cumpliendo día a día.

Este planificador es uno de mis secretos que te revelo.

Me ha ayudado a Crear una serie de maravillosos hábitos. Y a ti también deseo que te ayude, te impulse a donde desees.

Tus Resultados llegarán hasta el nivel donde lleguen tus hábitos. Puedo ayudarte y se cómo hacerlo. Por ello desde este momento con este planificador luminoso. Fácil de completar, fácil de hacer. Y fácil de no hacer.

¿Puedo contar contigo para que juntas construyamos nuevos hábitos? Para tu salud belleza, plenitud nueva y feliz.

Vamos a por todas.

Un gran abrazo 🤝 luminoso de aprecio y gratitud.

Luz Marlen Abril

Creadora del Método LIMPE.

Autor del libro inteligente Vivir la Fe y Gratitud. Salir de la Depresión.

## **CÓMO UTILIZAR TU PLANIFICADOR LUMINOSO.**

Este planificador está diseñado para que lo utilices día a día durante un mes y lo repliques durante el resto de meses del año.

El funcionamiento es muy sencillo e intuitivo solo tendrás que buscar dos huecos en tu día cinco minutos por la mañana y dormir.

Si no tienes diez minutos al día o bien no tienes vida o bien te estás mintiendo a ti misma.

Para que cojas rápido la costumbre de completar de tu planificador luminoso busca un hábito que ya tengas por la mañana y que tengas por la noche y suma este nuevo hábito de completar tu planificador luminoso a estos hábitos te sugiero que imprimas el planificador para completarlo a mano pronto te darás cuenta por qué funciona mejor.

Comienza hoy mismo. Mañana nunca llega.

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 1**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**OBJETIVOS DE LA SEMANA:**

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE VOY  
A HACER CON MI TIEMPO ESTA  
SEMANA?

**OBJETIVOS PERSONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 1**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**OBJETIVOS PROFESIONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro

## DÍA 1

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**FOTOCOPIA TREINTA HOJAS  
CUMPLE CON TU PLANIFICADOR  
LUMINOSO DURANTE UN MES Y**

**CUBRE CADA DÍA. Vuelve a empezar.  
Hasta crear tus nuevos hábitos.**

## **DÍA 2**

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ



## DÍA 3

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**

## DÍA 4

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 

- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ



## DÍA 5

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 

- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 6

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

- 
- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ



## DÍA 7

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

## **SEMANA 2**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### **OBJETIVOS DE LA SEMANA:**

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE VOY  
A HACER CON MI TIEMPO ESTA  
SEMANA?

### **OBJETIVOS PERSONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 2**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**OBJETIVOS PROFESIONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## DÍA 1

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

- 1.
- 2.
- 3.

## **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## **EN LA NOCHE**

### **REVISIÓN DE HÁBITOS.**

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ



- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO Δ

## **MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY**

- 
- 
-

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**


- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 2

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

Método LIMPE

## DÍA 3

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.



## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

- 
- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**


- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 4

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

## **MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY**

- 
- 
- 

## **MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**


- 
- 
- 


## **LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 5

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.



## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 


- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 6

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

## **MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY**

- 
- 
- 

## **MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**


- 
- 
- 


## **LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 7

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

- 1.
- 2.
- 3.

## **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## **EN LA NOCHE**

### **REVISIÓN DE HÁBITOS.**

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ



- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO Δ

## **MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY**

- 
- 
-

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 3**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**OBJETIVOS DE LA SEMANA:**

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE VOY  
A HACER CON MI TIEMPO ESTA  
SEMANA?

**OBJETIVOS PERSONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro

**SEMANA 3**


Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_


**OBJETIVOS PROFESIONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## DÍA 1

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

Método LIMPE



## DÍA 2

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 


- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 3

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ


**FOTOCOPIA TREINTA HOJAS  
CUMPLE CON TU PLANIFICADOR**




**LUMINOSO DURANTE UN MES Y CUBRE CADA DÍA. Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**

## **DÍA 4**

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 


- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 5

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

## **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

**EN LA NOCHE**

## REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

## MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

- 
-

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**

Método LIMPE



Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro

## DÍA 6

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

**EN LA NOCHE**

## REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

## MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

- 
-

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ


**Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**


Método LIMPE

Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro

**DÍA 7**

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 

- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ



Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 4**

Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**OBJETIVOS DE LA SEMANA:**

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE VOY  
A HACER CON MI TIEMPO ESTA  
SEMANA?

**OBJETIVOS PERSONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Método LIMPE  
Lifting Luminoso  
Evita el Envejecimiento Prematuro  
Luz Abril

**SEMANA 4**


Del \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Al \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_


**OBJETIVOS PROFESIONALES:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## DÍA 1

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 


- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 2

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.



## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**

## DÍA 3

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**


¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos hábitos.**

## DÍA 4

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.



## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

Método LIMPE

## DÍA 5

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 

- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 

- 


- 


**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

## DÍA 6

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano  derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud .

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **honrar mí tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.



## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**Hasta crear tus nuevos hábitos.**

Método LIMPE

## DÍA 7

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

1. Pon tu mano 🖐️ derecha en tu corazón y di tres cosas por las que estás agradecida.

Ahora respira suave y profundo, sonríe y exhala gratitud 😊.

2. Ahora mismo visualiza tu día, como deseas que sea. Tres cosas que deseas hacer se manifiesten.

3. Cuáles son las tres acciones más importante que voy hacer hoy para **Honrar Mí Tiempo**. Escribe las por favor. Gracias.

1.

2.

3.

### **EJERCICIO DE RESPETO Y COMPROMISO PARA CONMIGOMISMA**

YO (Tu nombre completo) ahora mismo voy a por todas para manifestar mis objetivos. SÍ Δ o NO Δ... Nos vemos en este ejercicio. En el Taller.

## EN LA NOCHE

### REVISIÓN DE HÁBITOS.

- ¿He hecho los ejercicios de la mañana?  
sí Δ no Δ
- ¿He cuidado mi alimentación sí Δ  
NO Δ
- ¿He tenido un sueño reparador? sí Δ no Δ
- ¿He disfrutado de tiempo con mis  
seres queridos? SI Δ NO Δ
- ¿He disfrutado de mi tiempo  
conmigo misma? SI Δ NO Δ
- ¿He cuidado apropiadamente mis  
cerebros, mi rostro y cuerpo? SÍ Δ NO  
Δ

### MIS MOMENTOS MÁGICOS DE HOY

-

- 
- 

**MIS APRENDIZAJES DE HOY HAN SIDO:**

- 
- 
- 

**LA PREGUNTA CLAVE:**

¿He hecho Todo lo que he podido para acercarme a mis objetivos? SÍ Δ NO Δ

**FOTOCOPIA TREINTA HOJAS CUMPLE  
CON TU PLANIFICADOR LUMINOSO**

**DURANTE UN MES Y CUBRE CADA DÍA.  
Vuelve a empezar. Hasta crear tus nuevos  
hábitos. Gracias**

**Hoy es un buen día para Empezar de  
Nuevo.**

**Luz Marlén Abril Pérez.**