



1



Revisa tus cuentas.
Es hora de empezar
a ahorrar!

2



Destruyete 1
Más espacio,
menos limpieza

3



Destruyete 2
Saca de tu vida los
artículos que no usas

4



Destruyete 3
Cada cosa a su
sitio. Sácale partido

5



Orden tecnológico.
Por al día tu PC
y tu móvil

6



Desactiva
notificaciones. Utiliza
bien las tecnologías

7

Día sin quejas.
Convierte lo negativo
en positivo

8



Practica la gratitud.
¡Energía positiva
a tope!

9



Mindfulness ♡
Vive el momento

10



Déjalo pasar.
Todo no depende
de ti

11



Cultiva la paciencia.
Echa el freno, baja
el ritmo

12



Practica la "Ley de
Pareto". Quédate con
lo realmente importante

13



Aprende a decir NO.
Guardate respeto

14



Perdónate y perdona.
Te sentirás libre

15



Practica la meditación.
¡Disfrútala!

16



Visualiza tus metas.
No te rindas!

17



Día de cara lavada.
Deja que respire
tu piel

18



Hoy cocina fácil y
sana, menos es más

19



Compra selectiva.
Nada de caprichos

20



Reutiliza, Recicla,
Reduce.

21



Cultivate. Lee.
Día sin tele

22



Haz Unfollow ♡
Elimina contactos

23



Desahzte de las
obligaciones
incumplibles.
Fuera lastre!

24



Organiza bien tu
tiempo. Tienes
prioridades

25



Día sin móvil.
Desconecta.
¡Es Navidad!

• NOTAS •