



Revolución Silenciosa

Cubierta e ilustraciones interiores:
Luces y Sonido Colombia Producciones SAS
www.lscproducciones.com

Todo el contenido de este curso fue desarrollado por:
Viviendo Slow
www.viviendoslow.com

Esta publicación no puede ser reproducida por ningún
medio, ni en todo ni en parte, sin el permiso del autor

Contenido

Para que no tengas que desplazarte por todo el documento da clic en el día que deseas ver.

[Día 8](#)

[Día 9](#)

[Día 10](#)

[Día 11](#)

[Día 12](#)

[Día 13](#)

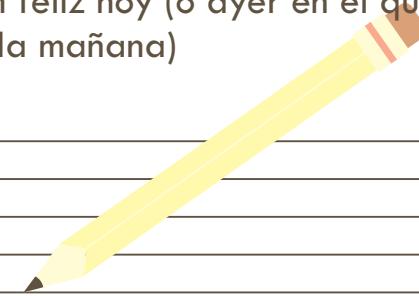
[Día 14](#)



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

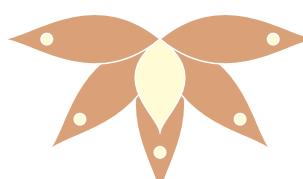
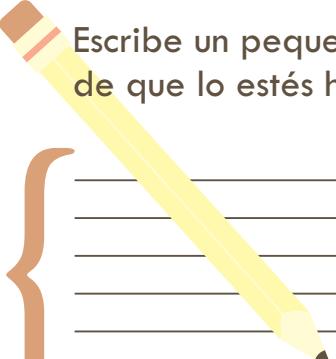
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}

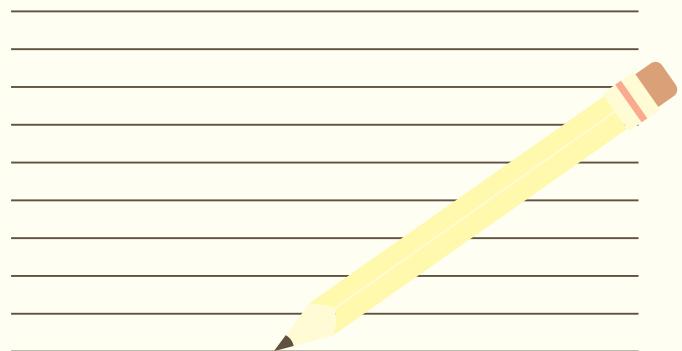


Continúa →

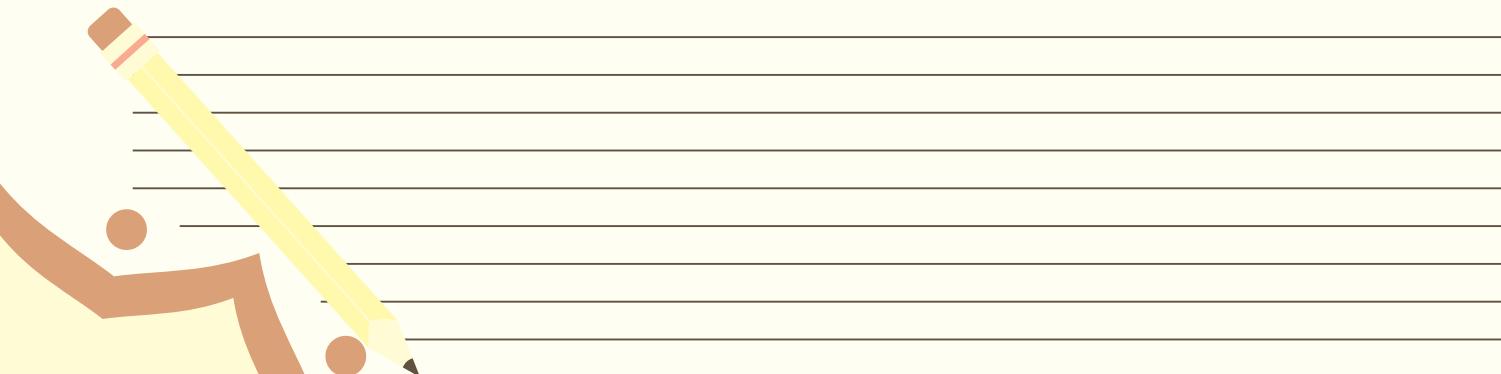
Preguntas del Día 8

Haz una lista de las 10 cosas que más amas de ti (pueden ser de tu cuerpo o tu personalidad) y escribe al frente de cada una por que amas esto de ti. no se valen ni 7, ni 8, ni 9, esfuérzate en que sean 10 ¡vale?

- | | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |



¿Qué es lo que más me gusta y menos me gusta de mi cuerpo?



Continua 

Preguntas del Día 8

¿Qué cuidados suelo darle a mi cuerpo? ¿En qué lo descuido?

¿Qué imagen creo que doy con mi cuerpo?

Continua 



Te invito a escuchar el audio del día 8
para hacer la práctica y
Reconciliarse
con tu cuerpo



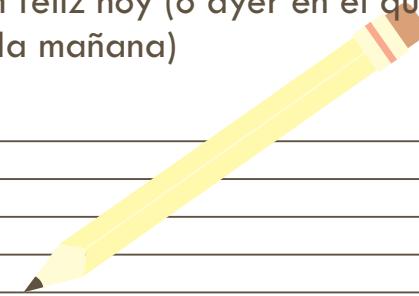
Día 8



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

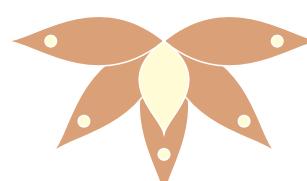
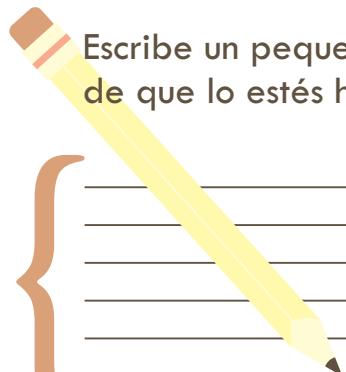
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa →

Preguntas del Dia 9

¿Qué significa el éxito para mí?

¿Considero que soy exitosa? Si/No ¿Por qué?

Continua 



Preguntas del Dia 9

¿Creo que me hace falta algo para ser exitosa? ¿Qué?

¿Cuál es el mayor logro que me gustaría alcanzar en mi vida?
¿Qué habilidades necesito para lograrlo?

Continua 

Preguntas del Dia 9

¿Cómo celebro cuando logro algo en mi vida?

A yellow pencil with a brown eraser is positioned diagonally across a sheet of lined paper. The pencil is oriented from the bottom-left towards the top-right, with its tip pointing towards the bottom-left corner and its eraser pointing towards the top-right corner. The paper features horizontal ruling lines.

Continua





Te invito a escuchar el audio del día 9
para hacer la práctica y
darte cuenta lo exitosa
que eres



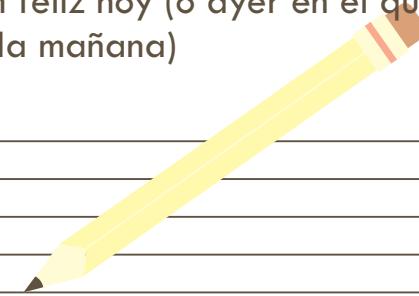
Día 9



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

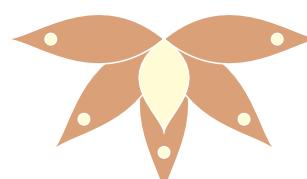
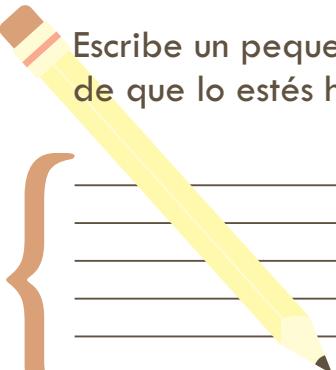
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa →

Preguntas del Día 10

¿Qué significa para mí disfrutar la vida?

¿Siento que estoy disfrutando mi vida al 100%? Si/No
¿Por qué?

Continua

Escucha el audio del día 10
en donde te comarto un ejercicio para
aprender a disfrutar de cada momento con
todos tus sentidos.



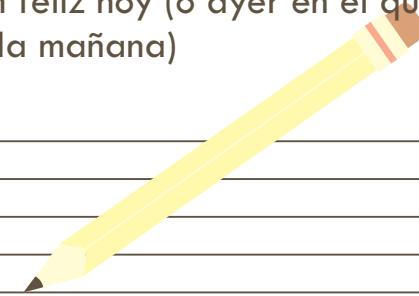
Día 10



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

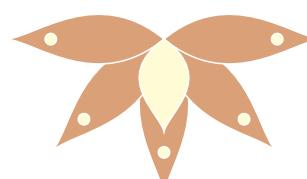
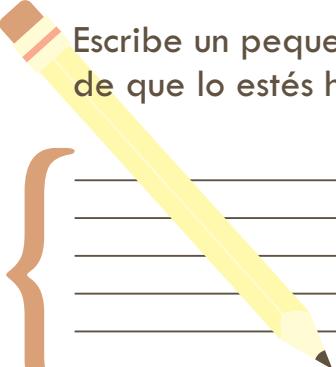
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa →

Preguntas del Día 11

¿Cuándo fue la última vez que reí a carcajadas?

Mi relación con la risa:

¿Conozco que cosas me hacen reír? ¿Cuáles son?

Continua 

Preguntas del Día 11

¿Me regalo espacios para reír en mi día a día?

¿Rio constantemente o por el contrario casi nunca rio?

¿Es la risa algo importante en mi vida? Si/No ¿Por qué?

Continua





Escucha el audio del día 11

y disfruta una
terapia
de risa



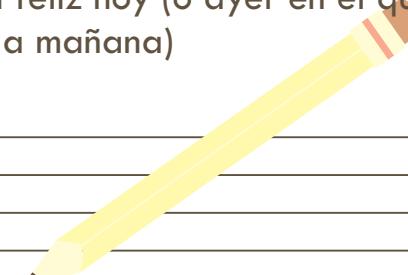
Día 11



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

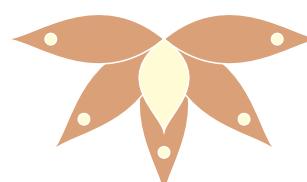
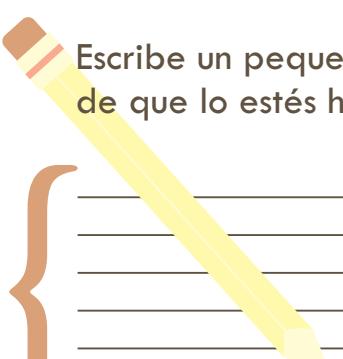
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa ➔

LAS PREGUNTAS DE HOY LAS
RESPONDERÁS DURANTE EL AUDIO.
Escucha el audio del día 12 para hacer la
práctica de hoy.



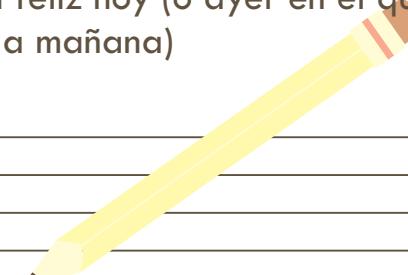
Día 12



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

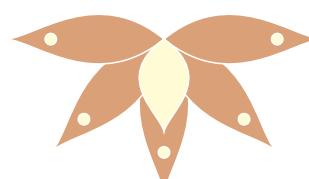
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa →

Preguntas del Día 13

¿Qué necesito dejar ir en este momento de mi vida?

(Puede ser una situación, una persona, una actitud o un ciclo que ya debe terminar)

¿Hay algo que ya no esté en mi vida pero a lo que aún sigo aferrada?

¿Qué?

Continua





Escucha el audio del día 13
y suelta lo que tengas que soltar.



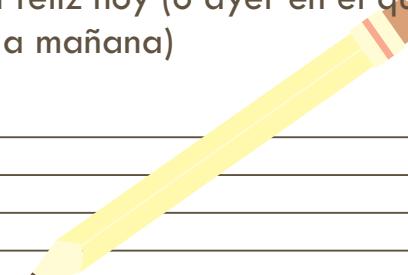
Día 13



Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

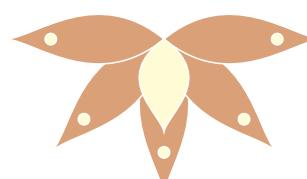
}



Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)

{

}



Continúa →

Preguntas del Día 14

¿Qué significa para mí la felicidad?

¿Enumera 10 a 20 actividades simples que te hacen sentir alegría? (quizás un café con un amigo, tomar el sol, jugar con tu mascota, etc)

Continua 

Escucha el audio del día 14 y permite que la
alegría
se exprese con la práctica de hoy.



Día 14



VIVIENDO
slow