



# *Revolución*

Silenciosa





Cubierta e ilustraciones interiores:  
Luces y Sonido Colombia Producciones SAS  
[www.lscproducciones.com](http://www.lscproducciones.com)

Todo el contenido de este curso fue desarrollado por:  
Viviendo Slow  
[www.viviendoslow.com](http://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 desees 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 que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

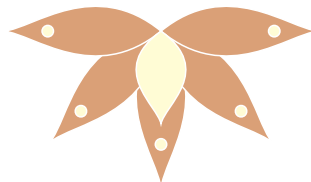


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



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?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Continúa →



# Preguntas del Día 8

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué imagen creo que doy con mi cuerpo?

---

---

---

---

---

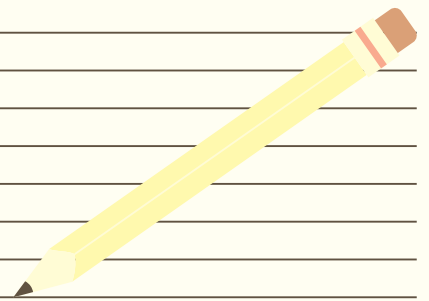
---

---

---

---

---



Continúa →





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




*Día 8*



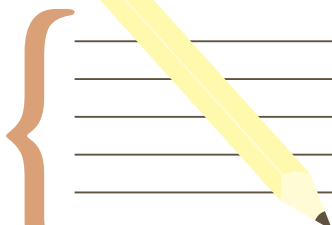


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

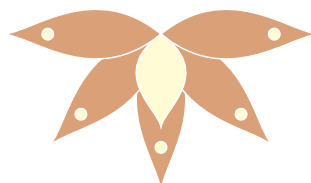


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa →



# Preguntas del Día 9

¿Qué significa el éxito para mí?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

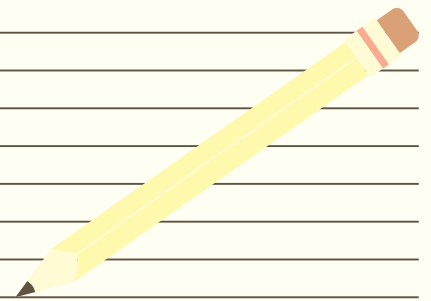
---

---

---

---

---



Continúa →





# Preguntas del Día 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Continúa →





# Preguntas del Día 9

¿Cómo celebro cuando logro algo en mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

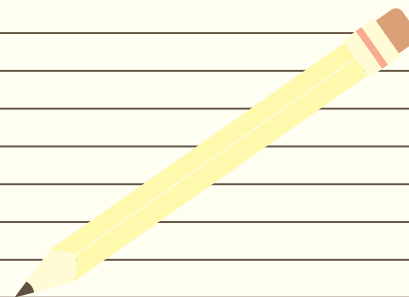
---

---

---

---

---



Continúa →





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




Día 9



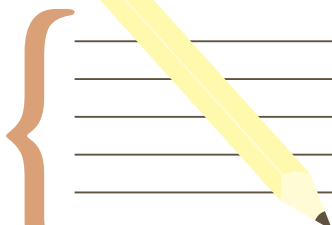


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

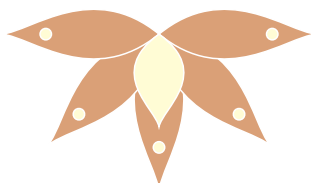


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



Continúa →



# Preguntas del Día 10

¿Qué significa para mí disfrutar la vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

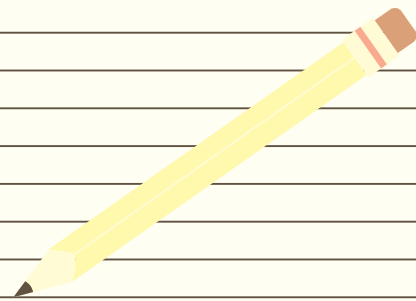
---

---

---

---

---



Continúa →





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




*Día 10*



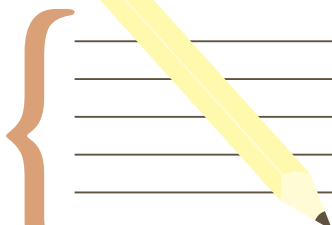


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

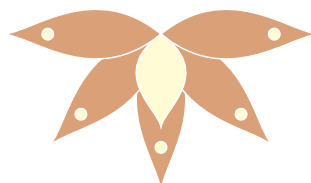


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



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?

---

---

---

---

---

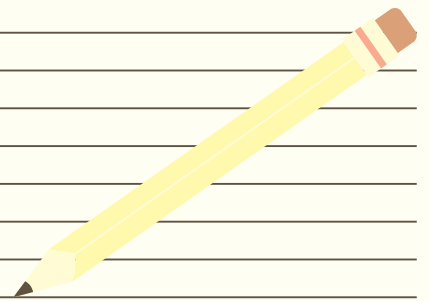
---

---

---

---

---



Continúa →





# Preguntas del Día 11

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

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Río constantemente o por el contrario casi nunca río?

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Continúa →





Escucha el audio del día 11  
y disfruta una  
*terapia*  
de risa

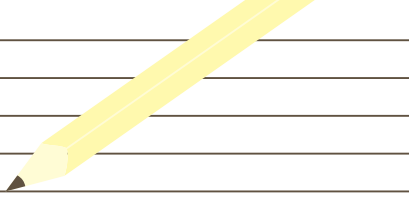


*Día 11*






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

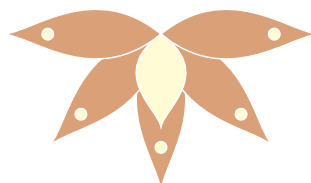


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



Continúa →



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

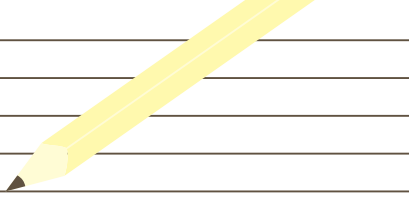


*Día 12*






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

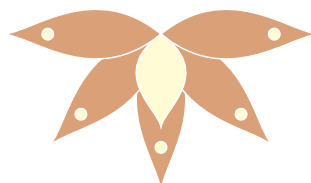


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



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?

---

---

---

---

---

---

---

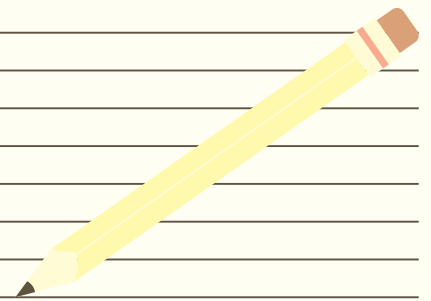
---

---

---

---

---



Continúa →





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




Día 13



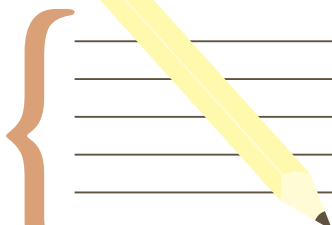


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

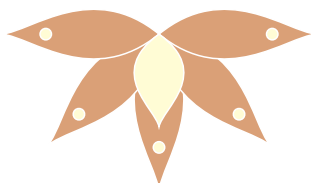


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

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



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



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)

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

---

---

---

---

---

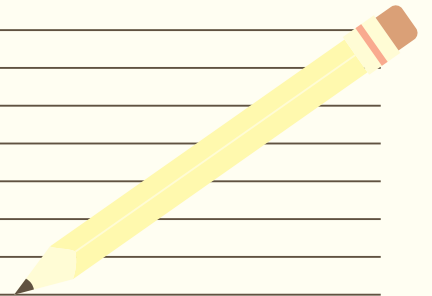
---

---

---

---

---



Continúa →





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



*Día 14*





VIVIENDO  
*slow*