



Tu Mochila para el ruido mental

@serenogaleno



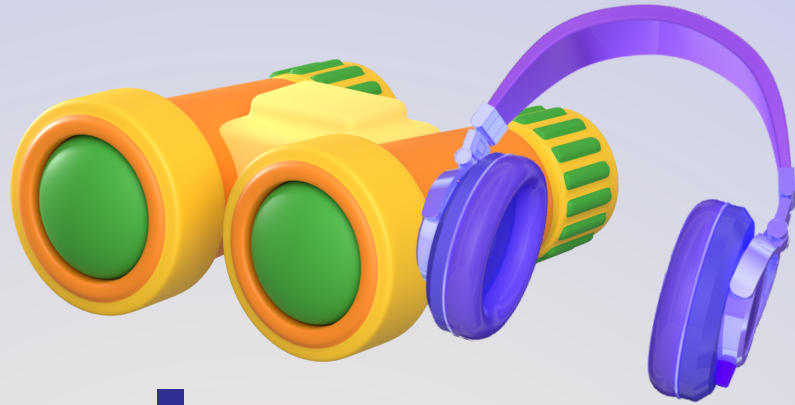


Este es tu primer paso para sacarle provecho al caos.

Los días caóticos pueden sentirse abrumadores, pero aquí tienes una guía para convertir ese ruido en una oportunidad de crecimiento. ¡Vamos a empezar!

Sigue los pasos, completa los ejercicios y guarda este documento como tu herramienta personal para los días caóticos.





Binoculares y Audífonos

**Observa y escucha: ¿de dónde viene el
ruido? Anota lo que se te venga a la
mente en post-its**

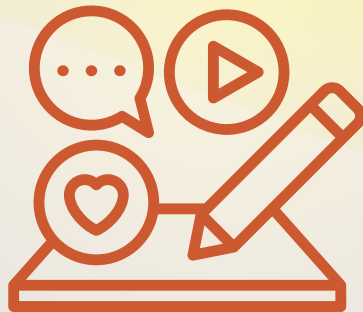
Linterna

¿Qué se ilumina con eso que
escribiste? Escoge la primera que
pienses



Necesito
ayuda
divina

ORAR



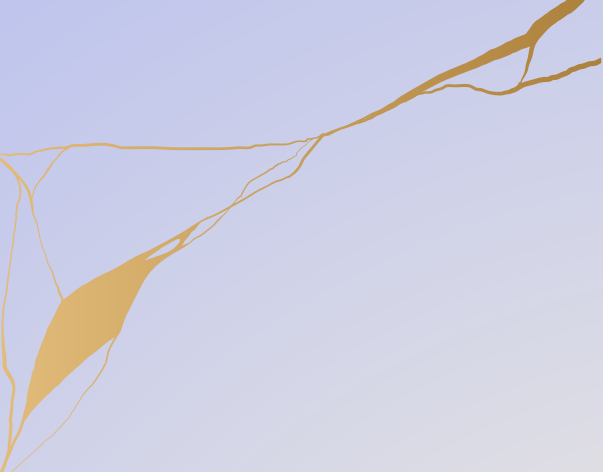
Puedo
convertirlo en
algo que sirve

CREAR



Algo falta
aquí

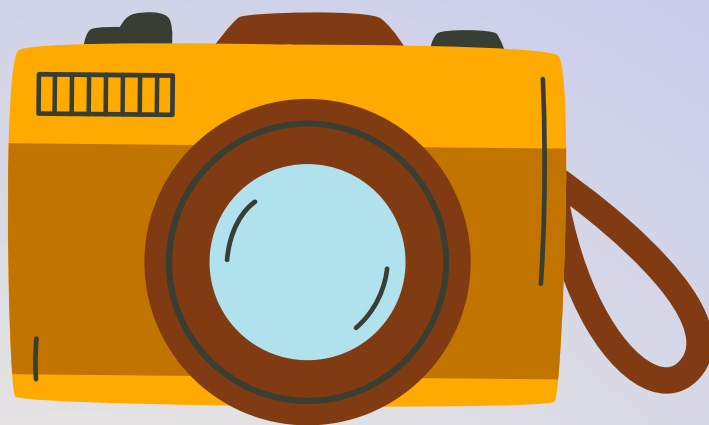
APRENDER



Tienda de campaña

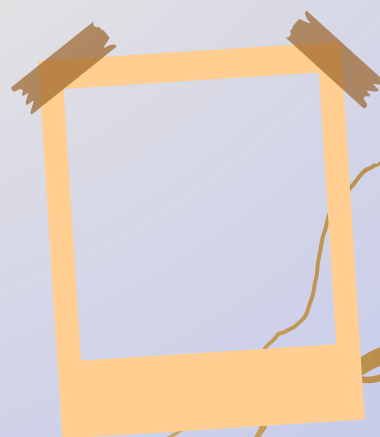
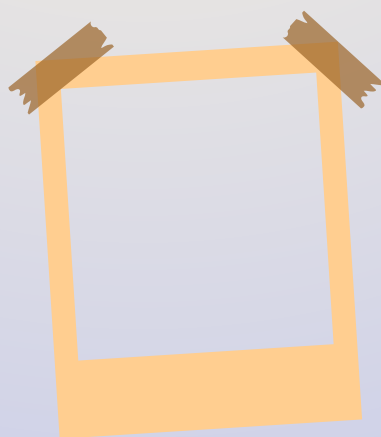
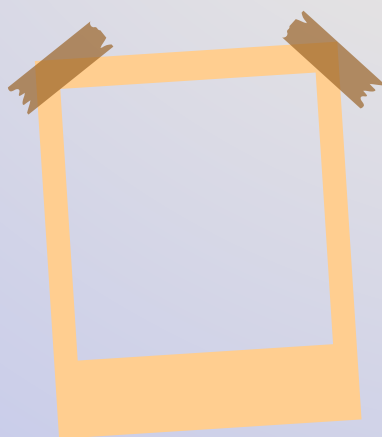
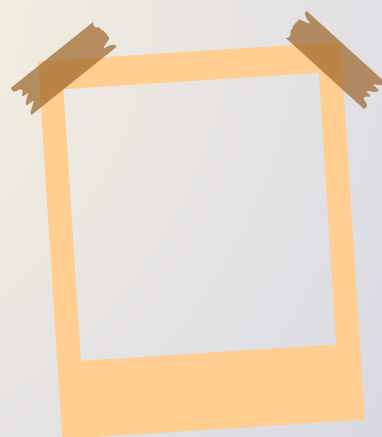
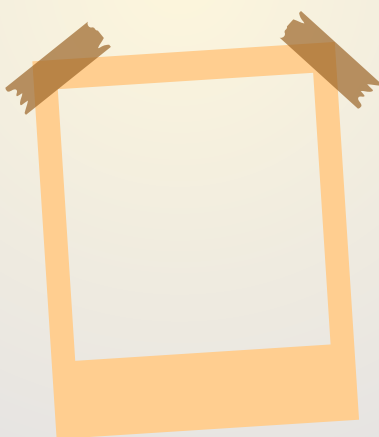
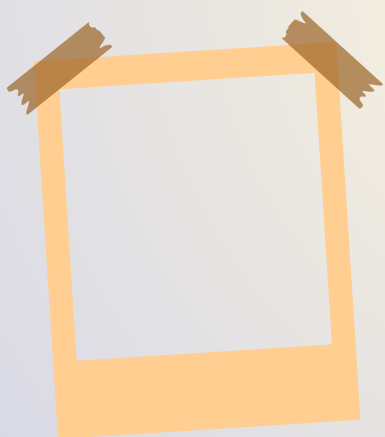
**¿En dónde sientes seguridad? Pueden
ser lugares físicos o emocionales**

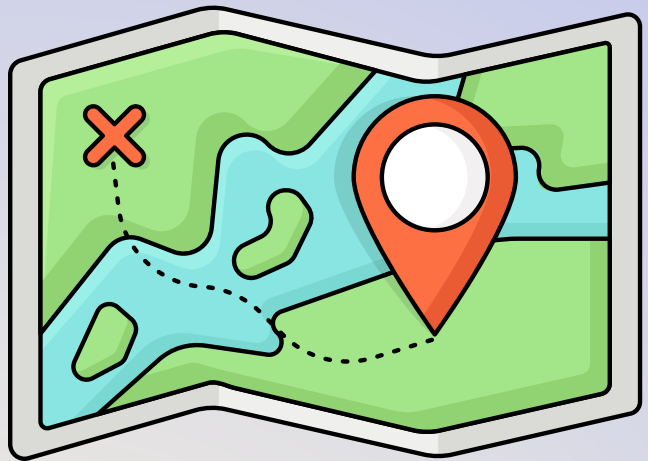




Cámara

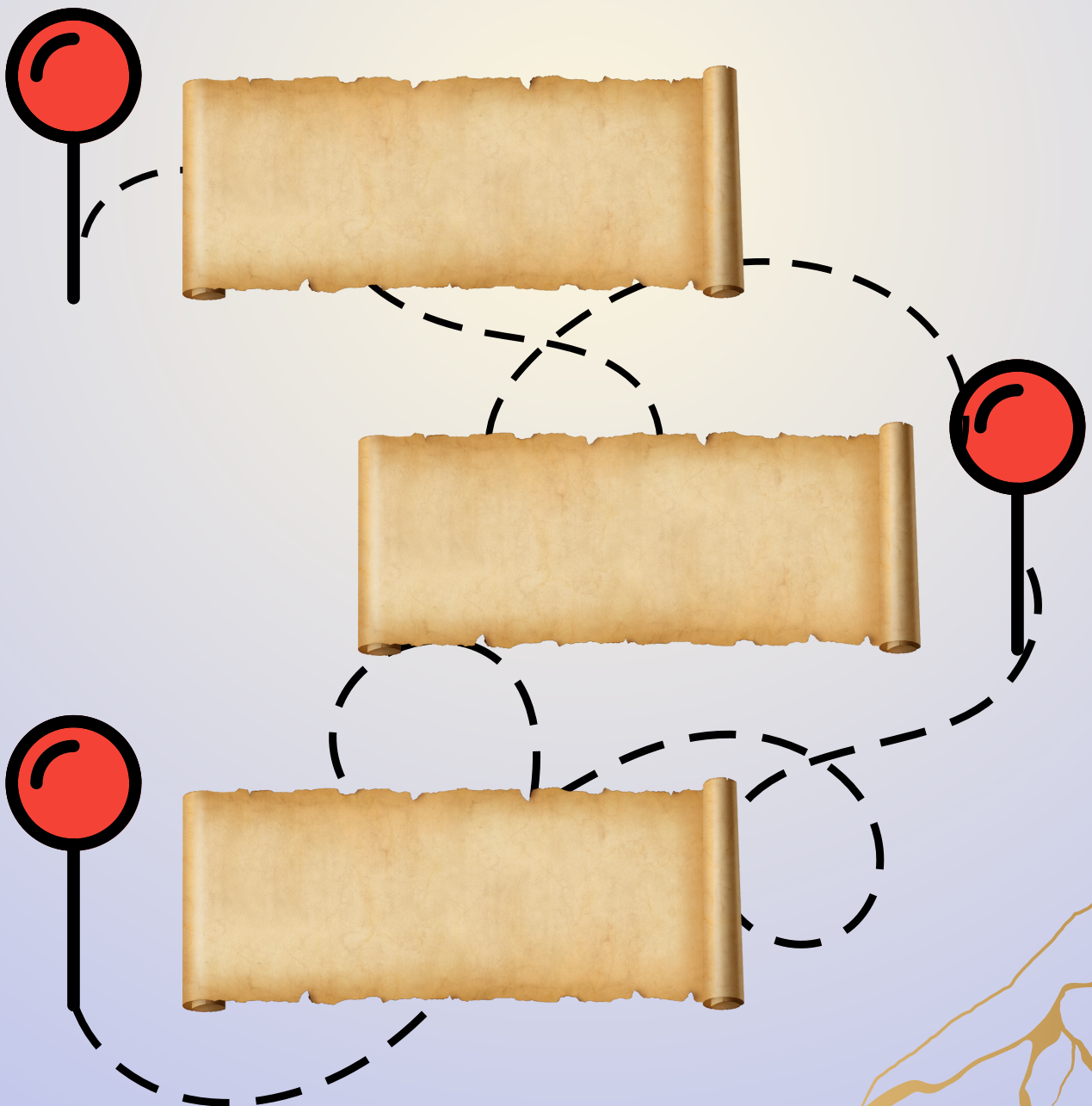
**Algo salió de todo esto, ¿o no?
Eso que salió, merece que lo
recuerdes, ¡sácale sus mejores fotos!**





Mapa

¿Y ahora qué sigue?





Recuerda:

**El caos sólo es desperdicio si no
sabes qué hacer con él.**

**¿Te gustaría conocer
más herramientas?
Sígueme en**

@serenogaleno

