

Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

Ejercicio de reflexión - Lección 1

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a hacer consciente el patrón que sueles repetir cuando inicias un nuevo proceso de cambio. Tómate tu tiempo y respóndelo con honestidad. No se trata de juzgarte, sino de observar con claridad.

1. ¿Qué motivación tenías al iniciar tu último intento de cambio?

2. ¿Qué hábitos intentaste incorporar?

3. ¿En qué momento empezaste a desviarte o soltar el proceso?

4. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de que lo habías dejado?

5. ¿Cómo reaccionaste después? ¿Lo retomaste? ¿Te juzgaste?

Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

6. ¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez?

Rompe el Ciclo - Nutri Vanne

Material exclusivo de Nutri Vanne