



## **EJERCICIO - DESARROLLANDO UNA BUENA RELACION CON LA DISCIPLINA (Episodio #101)**

**1) Piensa en una área de tu vida donde deseas atraer la disciplina y escribe cómo se beneficiaría esta área.**

**2) Identifica una área de tu vida donde fluye la energía de la disciplina, una área que esté en armonía y donde estas viendo resultados positivos. Si no puedes identificar una área así, entonces piensa en una circunstancia donde pusiste la disciplina en práctica y lograste tu meta.**

**3) Escribe una lista de actividades en tu día a día que haces con disciplina. Puedes incluir logros pequeños como, por ejemplo, tender la cama. El propósito de este ejercicio es darte cuenta que la disciplina ya reside en ti.**

**4) Escribe una afirmación empoderada sobre la disciplina que vas a recordar en esos momentos en los que dudas. Escríbela varias veces y dila en voz alta y con seguridad mientras piensas en esa área que requiere más disciplina. (Ejemplo: “Toda la disciplina que necesito y deseo esta dentro de mi”)**