



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”)