

# Reflexiones

para cerrar el año

---



## Guía para crear tus propias reflexiones

Toma un momento a solas, prende una vela, o pon música relajante y usa esto como guía para crear tus propias reflexiones.

---

Un ejemplo fácil sería. ¿Logré hacer ejercicios 3 a 4 veces por la semana este año?

Si - ¿Cómo me hizo sentir eso? Feliz y motivada conmigo misma porque me daba mucha energía.

¿Por qué cumplí esa meta? Porque necesitaba mejorar mi salud y una vez comencé me sentí mejor.

Te dejo otro ejemplo: ¿Logré reducir mi ingesta de cafeína?

No - ¿Cómo me hizo sentir eso? Realmente no siento ninguna culpa.

¿Por qué NO cumplí ese objetivo? Me encanta el café y sentía que lo necesitaba a diario.

Querido 2022 .....

**Escribe aquí tus propias  
preguntas y reflexiones**

---



**Escribe aquí tus propias  
preguntas y reflexiones**

---



# Carta final para el 2022

\_\_\_\_\_ 2022