

Journal



**Reto Enamórate de Ti**  
Por Karla Lara

**¡Hola!**

¡Felicidades! Hoy comienzas un viaje transformador: el de reconectar contigo y fortalecer la relación más esencial y valiosa de tu vida... la que tienes contigo mismo.

**Día 1:** El poder del autocuidado.

Hoy comenzamos con algo fundamental: cuidarte a ti mismo. Lo que le pone turbo a la relación que tienes contigo es recordar que tu bienestar no es un lujo, es una necesidad.

**Tu tarea hoy es simple pero poderosa:**

- Reflexiona sobre cómo te estás cuidando.
- Pon en práctica los 6 hábitos básicos de autocuidado.
- Usa este journal para escribir tu experiencia.

No olvides completar la tabla de hábitos al final del día. Cada pequeño paso suma en este proceso.

Ahora imagina esto... Si en solo un día puedes comenzar a sentir cambios, ¿qué pasaría si te regalas 14 días completos para enamorarte de ti?

El Reto Enamórate de Ti es un programa completo diseñado para ayudarte a:

- Desarrollar herramientas de amor propio.
- Sanar heridas del pasado y construir nuevas creencias.
- Crear hábitos que te lleven a una relación sana contigo mismo.
- Conectar con una comunidad de personas que están en el mismo proceso.

Por haber accedido al **Día 1**, tienes un precio especial exclusivo, pero solo estará disponible por muy poco tiempo.

Haz clic aquí y accede al reto completo:

[RetoEnamorateDeTi.com](http://RetoEnamorateDeTi.com)

No te quedes solo en el primer paso. Da el siguiente y descubre lo que realmente es posible para ti.

Y recuerda

¡Ya eres EXTRAordinario!

Con cariño,



**Marca como día cumplido solamente si lograste llevar a cabo los 6 hábitos indicados.**

<b>HÁBITO</b>	<b>Día 1</b>
1. Dormí bien	
2. Comí bien	
3. Tomé suficiente agua	
4. Hice ejercicio	
5. Respiré conscientemente 5 minutos	
6. Tomé un poco de sol	
<b>DÍA CUMPLIDO</b>	



# **Enamórate de Ti**

Por Karla Lara

[RetoEnamorateDeTi.com](http://RetoEnamorateDeTi.com)



Sígueme en mis redes



**TikTok** Instagram