

Workbook

Módulo 1

Curso on demand:
Cómo organizar
tu rutina

sofiarbotti

Ejercicio 1: Visualización

Luego de la visualización del video, escribí en tu cuaderno del curso todo lo que experimentaste, viste y sentiste.

Te sugiero que primero puedas escribir libremente lo primero que te venga a la mente, y luego que puedas responder estas tres preguntas sobre la visualización:

- ¿Qué actividades realizabas en tu rutina?
- ¿Cómo te sentías al realizarlas?
- ¿Con qué emoción empezabas y terminabas el día?

Ejercicio 2: Moodboard

Integrando la visualización y lo escrito en el ejercicio 1, hacé tu propio moodboard (o tablero visual) para tener presente cómo querés sentirte y cuál es la rutina que querés empezar a habitar.

Podés recortar imágenes que te resulten representativas o podés hacerlo digital en plataformas como Canva o Pinterest e imprimirlo.

¡Espero que hayas
disfrutado este
primer módulo!

Curso on demand:
Cómo organizar
tu rutina

sofiarbotti