

TU CAMINO A LA FELICIDAD

Tómate un momento para responder estas preguntas antes que comencemos el reto 1 el día de mañana. En este reto 0, el enfoque es tu *self-awareness*, es decir, la consciencia que tienes sobre ti. El primer paso del autoconocimiento es el darse cuenta. Recuerda que todo lo que escribes es un regalo para ti misma. Es personal. Sé honesta con tus respuestas.

¿En qué soy buena/bueno?

¿Qué me cansa?

¿Cuánto sueño necesito?

¿Qué me estresa?

¿Qué me relaja?

¿Qué me da miedo?

¿Qué me pone triste?

¿Qué me enoja?

¿Cuál es mi definición de éxito?

¿Qué tipo de persona quiero ser?

¿Qué pienso sobre mí?

¿Qué es lo más importante en mi vida?