

Mi objetivo de hoy es:

Hoy es mi día

Antes de empezar a hacer lo que tengas planificado para hoy, ponte delante del espejo del baño eleva tu cabeza (como si tuvieras un hilo que tirara de ella hacia arriba), echa los hombros hacia atrás, pon los brazos en jarra, mírate en el espejo durante un minuto y di: "hoy es mi día". Al adoptar esta posición le estás diciendo a tu cerebro que puedes enfrentarte positivamente a lo que te espera durante el día.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=HjHsKU2CfY4>

"Tiempo es lo que más queremos y lo que peor usamos"