

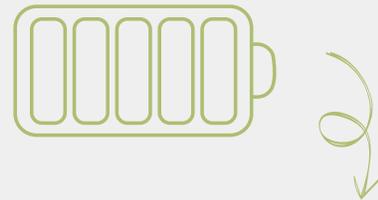
Tomadores de energía



- Dormir poco
- Demasiado tiempo en las redes sociales
- Miedo, duda, estrés
- Sobrepensar
- Desorden y caos
- No comer lo suficiente
- Comida chatarra
- Trabajar demasiado
-
- No hacer ejercicio
- Deshidratación
- Sentarse demasiado tiempo
- Vivir en el pasado
- Poca vida espiritual
- Vivir en modo automático
- Establecer objetivos poco realistas

Dadores de energía

Autocuidado express



- Agradecer
- Luz solar
- Comida nutritiva
- Ejercicio
- Agua/hidratación
- Aire fresco
- Música
- Oración/meditación
- Respiraciones profundas
- Amor
- Conexiones plenas
- Cuidados personales
- Afirmaciones positivas
- Descanso/sueño
- Atención plena
- Arte/creatividad
- Vivir en el presente