



# ABUNDANCIA INEVITABLE

SEA CUAL SEA TU PASADO O  
TU SITUACIÓN ACTUAL

## Ejercicio 1.1 ¿Cuáles son mis rutinas? ¿De qué soy resultado?

### ¿CUÁLES SON MIS RUTINAS?

Tal y como hemos visto en el video, somos el resultado de nuestras rutinas, así que vamos a analizar cuáles son las rutinas que tenemos y que nos han llevado a lo que somos hoy en día.

#### Rutinas perjudiciales para mi salud y mi energía vital

¿Cuáles son aquellos hábitos y rutinas que sigo habitualmente que perjudican mi salud, mi energía vital y mi longevidad ?

#### Rutinas beneficiosas para mi salud y mi energía vital

¿Cuáles son aquellos hábitos y rutinas que sigo o debería seguir habitualmente que benefician mi salud, mi energía vital y mi longevidad ?

#### ¿Cuál es el resultado de mis rutinas?

Describe como te consideras que estás a día de hoy en el apartado de salud y energía vital analizando tanto los puntos fuertes como los puntos a mejorar

---

### **Consecuencias psicoemocionales de mis rutinas**

¿En qué medida estas rutinas y estos resultados están perjudicando a mi vida psicoemocional? ¿Cómo afectan a mi estado de ánimo y mi autoestima?

### **La importancia para mi**

¿Qué importancia toman para mi mis hábitos y rutinas ahora que he visto su poder y sus repercusiones? ¿Voy a tenerlo muy en cuenta a partir de ahora? o no es para tanto.

### **¿De qué me doy cuenta?**

De que te has dado cuenta al hacer este ejercicio?

---