Actividad en la naturaleza que te empodere

Esto implica que te de flojera hacerla, que tengas miedo, que no lo hayas hecho antes, ¡si tienes todos esos sentimientos significa que tienes que hacerlo!

Ir a correr

Subir una montaña

Aventarte del paracaídas

Esquiar

Andar en bici

Nadar

Escalar

Rapelear

…La que sea que te implique un esfuerzo físico, mental y espiritual

Escribe aquí las tuyas:

En el trayecto escucharás una voz que te va a decir (que flojera, que miedo, no puedes hacerlo, no tienes condición, no es para ti, te vas a marear, te va a pasar algo)

CÁLLALA DICIENDO: “No sé quién eres y no tengo por qué escucharte y enseguida sustituyes esos pensamientos por unos nuevos que digan:

¡Venga campeón, sí se puede, vamos, si los demás pueden porque yo no, un poco más, eso, así se hace, venga guerrero!

¡Y verás que te salen súper poderes por todos lados!

Cuando termines de hacerlo te sentirás imparable ¡¡¡porque lo eres!!!

Pero… tienes que hacerlo … porque nadie lo hará por ti ☺