



BIENESTAR

GUIA DE RUTINA DIARIA PARA CONECTAR CON
TU BIENESTAR



www.ropalopolicoach.com

Todos los derechos reservados.



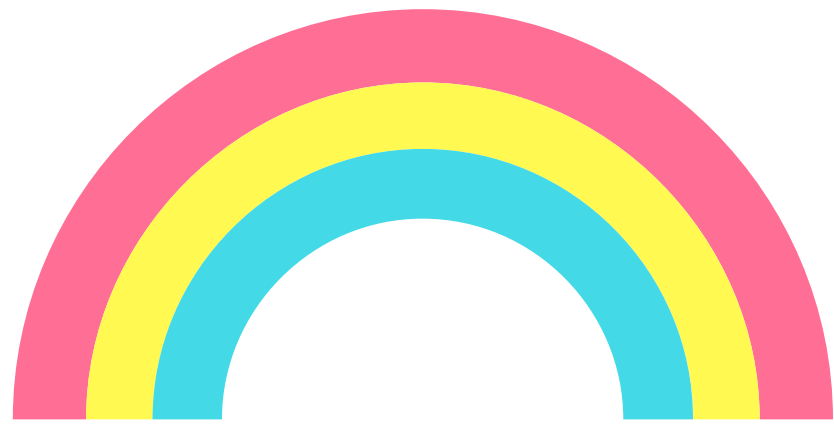
Con mucho amor quiero regalarte esta Guía de Rutina Diaria, para que puedas incorporar a tu vida durante estos días de parate total y con la esperanza de que estos cambios te acompañen durante el resto de tu vida (¿seré muy ambiciosa quizás?).

Hoy no hay excusas, tenés tiempo de sobra para comenzar a conectar con vos misma y poder vivir de forma menos automática y más consciente, así que el propósito de esta guía es que te ayude a crear tu propia rutina, una rutina que te haga bien en cuerpo, mente y espíritu.

¡Para conocer todo lo que podés hacer para mantener tu energía alta y en equilibrio, te invito al *Curso Online Sanando mi Energía*, ya disponible en mi sitio web a precio súper promocional!



www.ropalopoliccoach.com



Conectá con tu Bienestar

Guía de rutinas diarias para conectar con tu bienestar

Ro Palópoli Coach
Todos los derechos reservados - 2020

www.ropalopolicoach.com

Siempre en las redes sociales trato de repetir lo importante que es conectar con tu bienestar.

Hoy este momento de **cuarentena** nos está dando la posibilidad de conectar con aquellas cosas que antes dábamos por sentado o que, quizás, pateábamos para otro momento porque nunca teníamos suficiente tiempo. La realidad es que todo es cuestión de prioridades. Esto en lo personal también está siendo un gran **aprendizaje**.

2019 fue un año donde me dediqué a mi crecimiento profesional de lleno, necesitaba constantemente ponerme nuevas metas e ir lográndolas para sentir que iba avanzando en mi camino. Hoy la vida me obligó a ponerme un parate y comenzar a reflexionar: “*¿Cómo venís de amor propio?*” Y algunas reflexiones vinieron a la mente:

- Aunque tuvieras todo el dinero del Mundo, hoy no te serviría de nada, porque no podrías ni comprar una casa, ni usar tu auto, ni viajar, etc.

- **La prioridad debe comenzar a ser tu Salud**, física, emocional, mental y sobre todo, espiritual. Porque es el estado de salud perfecta, el que te permite vivir y desarrollarte plenamente.
- **Tu relación con vos misma es fundamental.** Nos llenamos de citas con personas random, o salidas con amigos todo el tiempo, muchas veces para no sentirnos solas, y hoy finalmente la Vida nos dice “¿Podrás sobrevivir 15 días relacionándote con vos misma, sin otros que hagan ruido y llenen el vacío?” Hoy toca amigarse con ese vacío.
- **Valorar lo que tenemos y damos por sentado.** Esa familia molesta que a veces llama para ver como estamos, o que nos dicen “hace mucho no nos vemos ¿Cuándo vas a venir a tomar unos mates?” Hoy no podemos verlos, abrazarlos o compartir mate, al menos, físicamente. Esas personas que damos por sentado que están ahí, hoy quizás nos falten.
- **Apreciar nuestra abundancia.** Hoy ya somos abundantes. Yo vivo a una cuadra de un sector de grandes parques y plazas en mi ciudad, y hace meses no salgo a caminar por allí, porque siempre estaba “demasiado ocupada”. Hoy lo extraño de sobremanera y ahora es cuando uno empieza a darse cuenta, de la libertad con la que contaba y daba por sentada.

No quiero bajonearte con estas reflexiones, pero está bueno que podamos ver estas cosas para que, cuando todo vuelva a la normalidad (y creeme, así será) podamos volver a escribir nuestras prioridades.

Después de esto ¿Seguirá siendo tu prioridad encontrar alguien que te ame? ¿Ser millonaria? ¿Tener el mejor cuerpazo? ¿Ser exitosa? Quiero tener fe de que esto nos va a ayudar a todos a apreciar más las pequeñas y simples cosas.

Cuando todo esto termine mis prioridades van a ser:

♥ Abrazar a mis papas y compartir juntos una rica cena en familia.

♥ Abrazar a Kyara (mi perrita desde que tengo 12 años, que vive con mis papas).

♥ Ir al parque a disfrutar del aire puro y del verde más seguido.

♥ Ver y abrazar a mis amigas.

♥ Agradecer por mi salud (y es algo que ya comencé a hacer desde el vamos).



¿Cuáles van a ser tus prioridades cuando esto se normalice?

Mis prioridades van a ser:

1.

2.

3.

4.

5.

Está bueno que tengamos en claro cómo vamos a comenzar a andar nuestra vida una vez que todo esto se reactive, y el punto de este ejercicio es traer también esperanza, para que tu mente entienda que esto va a pasar, que estas a salvo y los tuyos también.

¡Así que ahora vamos a hablar de nuestros días forjando relación con nosotras mismas!

Tener una **Rutina**, durante estos días, nos va a permitir mantener la forma en nuestra mente, y aprovechar en tiempo enriqueciendo nuestra experiencia al máximo.

La idea es que esta Rutina no sea algo rígido o duro, porque sino vamos a comenzar a sentir que no podemos, nos cuesta, o que esto no es para nosotros.

Sin embargo, debemos mantener nuestra mente enfocada en nutrirse positivamente, desconectar un poco más de lo que esté sucediendo afuera (**porque aquello sobre lo que no tenemos control nos genera realmente ansiedad**).

Detox

Algunos Detox a tener en cuenta estos días:

- ♥ Bajá el consumo de redes sociales.
- ♥ Apagá un poco el noticiero.
- ♥ Hacé un llamado a las personas que sean importantes para vos. (El whatsapp es genial pero podemos el lindo hábito de conversar por teléfono, como antes.)
- ♥ Ventilá tus espacios. Dejá que entren el **Sol** y el **Aire** a tu casa.

Armá tu Rutina

Tenemos que considerar tres momentos: Al despertar, durante el día, y antes de dormir.

Es importante que al despertarte, te programes algunas cositas para hacer antes de levantarte, por ejemplo, agradecer por el nuevo día que está comenzando.

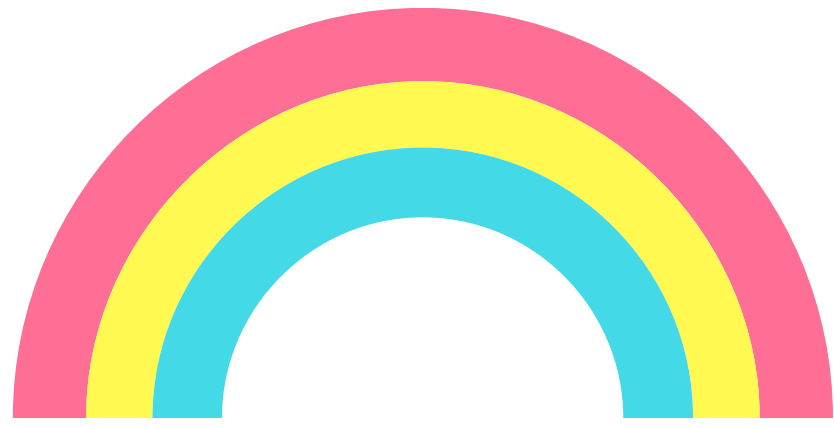
Repasar mentalmente tres cosas por las que puedas dar gracias. Por ejemplo: tu cama, tu salud, tu casa. Lo segundo importante es realizar algunas respiraciones conscientes, no es necesario que medites o visualices si en ese momento te cuesta o necesitas levantarte, simplemente hace tres respiraciones profundas, y arrancá.

Siempre, en lo personal, acompaño mi día con alquímicos: terapia floral, sprays áuricos, sahumerios, aceites aromaterapéuticos, gemoterapia, etc. Y esto lo hago apenas inicio mi Rutina, porque son grandes compañeros y aliados para elevar la energía en el momento presente.

Durante la tarde me enfoco 100% en mi proceso creativo y en brindar sesiones presenciales y online. Si no estoy atendiendo, escribo, leo, armo proyectos nuevos, cursos, ebooks, etc. Trato de estar activa para que mi energía creativa fluya lo más posible. Por supuesto todos tenemos días y días. Hay momentos en los que, durante la tarde simplemente me dedico a descansar, o ver alguna serie que me guste, disfrutar de la compañía de mi marido, de mis gatos.

Por la noche aprovecho a cerrar el día también con alquímicos, visualizaciones y también agradeciendo lo vivido, deseando que el día siguiente sea prospero, pacífico y productivo. Agradezco a la Divinidad por todo lo que me brindó durante ese día, y pido luz para poder seguir adelante con mi trabajo durante el día siguiente.





Mi Rutina Diaria

Acá les paso un ejemplo de lo que yo suelo hacer diariamente. No todos los días hago **TODOS** los pasos, me permito flexibilidad sino sentimos que es una obligación y terminamos haciéndolo por cumplir que realmente por conectar con el verdadero beneficio. No sirve hacerlo “**automático**” permitáanse modificar los pasos conforme lo vayan necesitando:

AL DESPERTARME (lo hago en la cama antes de levantarme):

1- Agradezco por este nuevo día. Me sirve visualizar y hacer la limpieza de la llama violeta. La cual es simplemente luego de agradecer, cerrar mis ojos y verme rodeada de llamas de fuego violeta, que me brindan calorcito y van limpiando y transmutando todo cansancio en mis cuatro cuerpos (mental, físico, emocional y astral) y van limpiando la habitación donde me encuentre en ese momento (o si se animan a visualizar la casa entera).

2- Leo mis intenciones o afirmaciones en voz alta, recordándome al iniciar el día cuál es mi objetivo (mantener un enfoque positivo).

3- Me tiro encima todos los alquímicos que considere necesarios para ese día (limpieza energética, prosperidad, claridad si estoy estudiando o necesito hacer cosas que requieran concentración, etc).

4- Tomo mis florcitas.

5- Me levanto y siempre suelo prender velas, tomando los recaudos necesarios aunque no esté en casa, me voy y las dejo encendidas trabajando. Personalmente nunca he tenido accidentes haciendo esto, porque cuando prendo velas invocando asistencia de algún arcángel o para algún tema particular sé que mi casa está protegida y la vela trabajando, iluminando mi hogar.

6- Digo el decreto o Rayo del día (ya que estudio y practico metafísica).

Durante la tarde si tengo tiempo aprovecho para escuchar mantras, música positiva, sahumear mi casa con algunos productos para ese fin (quemar romero, o alguna pasta alquímica con carboncito, incienso, mirra, y demás), trabajo, escribo y me permito también descansar.

A LA NOCHE:

Antes de irme a dormir es donde más me gusta hacer cosas, soy más nocturna que diurna así que esto también pueden adaptarlo.

1- Agradezco por el día que ya se fue, hago un repaso con mi mente de todas las cosas buenas que considero que me han pasado ese día, y por lo que tengo en este momento (mi casa, mi cama, la consciencia que me permite estar haciendo esto, la asistencia de mis guías, etc). Llevar un diario de gratitud es excelente y pueden escribirlo de noche o durante el día.

2- Me rocío con alquímicos nuevamente (y también me gusta usar esos perfumitos para la ropa, así que tiro en la cama y almohada, de rosas, o de algún cítrico como limón o melissa que ¡ayudan también a limpiar energía!).

3- Leo nuevamente mis intenciones.

4- Escucho algún audio con meditación guiada sobre algún tema que me interese. Generalmente uso Youtube desde el celu, también pueden ponerse alguna musiquita relajante, busco videos de meditaciones que sean para algo que me interese por ejemplo, confianza, amor propio, perdón, riqueza económica, nuevos proyectos, etc. En youtube hay muchos muy variados, igualmente yo les voy a recomendar también algunos. Si solo ponen música de fondo unos minutos, traten de cerrar sus ojos y visualizar lo que quieren, como el ejercicio que hicimos en el taller.

5- Algunas noches aprovecho para darme baños de inmersión con sales aromáticas, escuchando mantras o música relajante de fondo.



Las cosas que para mí son importantísimas e infaltables:

- Los aromas.
- La música.
- Las velas aromáticas.

Sin esas tres cosas no podría encarar mi día ni lo sentiría completo. Ustedes pueden identificar qué cosas consideran que durante el día les aportan un cambio positivo y que les encanta: música, perfumes, algo rico, gemas, sahumeros, un baño de inmersión, una ducha, etc. Incorporen a su rutina diaria lo más que puedan.

A continuación les dejo un pequeño cuadernillo para ustedes puedan completan con su **Rutina**.

Espero sinceramente que estos consejos te sirvan y los puedas poner en práctica para crear un mayor Bienestar en tu día a día.

Con **AMOR**:

Ro Palópoli



Life and Spiritual Coach

Instructora en Meditación - Master en Tarot Evolutivo

Especialista en estudio de Energías para mejorar la
calidad de vida

Contacto:

coach.ropalopoli@gmail.com | Whatsapp: (+54911) 2648-3249

  @ropalopolicoach | www.ropalopolicoach.com

MI RUTINA

AL DESPERTARME

1.

2.

3.

4.

5.

MI RUTINA

DURANTE EL DÍA

1.

2.

3.

4.

5.

MI RUTINA

ANTES DE DORMIR

1.

2.

3.

4.

5.
