

Tareas Modulo 1:

1- Realiza una evaluación inicial acerca de tu salud en las áreas energéticas. Puedes hacerlo de dos formas:

TOMA DE CONSCIENCIA - EVALUACION INICIAL

- **Puntuando del 1 - 10** cada uno de los items y ver que puntuación sale de cada área, incluso después puedes hacer una media de las 4 y ver si se corresponde con tu situación actual.
- **Hacer una pequeña reflexión de cada** área viendo los items con los que identificas y después poner una nota subjetiva en cada una de las energías para tener claridad y saber desde dónde partimos.

Una vez realizada la evaluación y tengas un número aproximado, ve a la pirámide de la energía que te dejo aquí debajo y comprueba en qué nivel energético te encuentras hoy y decide dónde estarás en 6 meses. Te dejo también el termostato energético para ayudarte.

La pirámide de la Energía

TU TERMOSTATO ENERGÉTICO

2- Escribe una carta de agradecimiento a la vida por todas aquellas cosas por las que te sientes agradecida. Basta con 10 - 15 líneas.

3- Pruébate estos hábitos

Te recomiendo empezar con hábitos sencillos y vayas viendo como te sientes, de todas formas, te dejo la tabla de clasificación de hábitos para que puedas elegir si quieres otros distintos.

Te dejo una tabla para que vayas incorporando los hábitos y lleves un registro mensual de los hábitos que vas integrando en tu vida y puedas valorar cuantos días lo haces del mes.

REGISTRO HABITOS DIARIOS

- Hago un halago sincero cada día.
- Pregúntate antes de comer si tienes hambre y puntúa del 1 - 10

HABITOS A IMPLEMENTAR

4- Tu carta desde el futuro

- Escribe una carta como si fuera dentro de 1 año y ya hubieras conseguido todos los objetivos que te planteabas, cuéntate a ti misma como lo hiciste, qué pasó, como conseguiste convertirte en esa persona que querías ser y que por fin cumplió sus metas, y qué pasos tuviste que dar para conseguirlo.

5- Fases de Transición al estilo de vida Alcalino

- **Haz un desayuno líquido y energizante.**
 - [APLICACIONES PRÁCTICAS – Desayunos, meriendas, ½](#)
 - Te dejo un manual en el que tienes variedad de desayunos, energéticos y bien combinados, te animo que empieces a aplicar algunos de ellos: Paso 1 +: Paso 2:
 - Desayunos líquidos
 - Ensaladas de frutas.
- **5 minutos al día en el trampolín**, sólo 5 minutos la primera semana. La segunda si quieres puedes, si te apetece hacer 5 minutos por la mañana cuando te levantes y 5 minutos en otro momento del día. Sólo si te apetece, no tienes que hacer nada ni por obligación, solo si tú lo decides.