

Pràctica principal

- Elabora un pla de pràctica. El teu menu.

Idees per FACILITAR el CERCLE DE RENOVACIÓ

- **Pren cura de la teva MENT**
 - Manté atenció en el present
 - Practica la meditació amb regularitat
 - Autorregula les emocions
 - Pren temps per les teves aficions i desenvolupament personal
- **Pren cura del teu cos**
 - Presta atenció a les sensacions del cos
 - Apren a descansar i relaxar-te
 - Practica exercici físic amb regularitat
 - Cuida la teva alimentació
- **Pren temps per cuidar les teves relacions personals**
 - Comunica conscientment
 - Escolta als altres
 - Respecta les diferències
 - Fomenta relacions sanes i honestes
- **Desenvolupa totes les teves capacitats**
 - Manté actitud oberta
 - Planifica les teves activitats
 - Sigues conscient del teu cercle d'influència
 - Estableix objectius i fixa prioritats
 - Recorda: Cada moment és important

Practica principal

- Elabora un plan de practica. Tu menu.

Ideas para FACILITAR la RENOVACIÓN

- **Cuida tu MENTE**
 - Mantén atención en el presente
 - Practica la meditación con regularidad
 - Autorregula las emociones
 - Toma tiempo para tus aficiones y desarrollo personal
- **Cuida tu CUERPO**
 - Presta atención a las sensaciones del cuerpo
 - Aprende a descansar i relajarte
 - Practica ejercicio físico con regularidad
 - Cuida la alimentación
- **Cuida tus RELACIONES PERSONALES**
 - Comunica conscientemente
 - Escucha a los demás
 - Respeta las diferencias
 - Fomenta relaciones sanas y honestas
- **Desarrolla todas tus capacidades**
 - Mantén actitud abierta
 - Planifica tus actividades
 - Se consciente de tu círculo de influencia
 - Establece objetivos y fija prioridades
 - Recuerda: Cada momento es importante