



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauzá*

Empieza hoy, un pequeño acto  
puede cambiar tu vida

# HÁBITOS. MEDITACIÓN. LÍDERES

cocrea tu vida



MINDFULNESS  
MALLORCA®

*with Marga Bauzá*



Queridx aventurerx, si has llegado aquí es porque has decidido integrar un hábito de presencia en tu vida. ¡Qué bueno!

Empieza hoy:

- 1.) Imprime el calendario y cuélgalo bien a la vista
- 2.) Decide qué hábito quieres integrar
- 3.) Agenda un tiempo cada día a tu nuevo hábito
- 4.) Cada día que lo cumplas, tacha el número del calendario con una cruz en rojo
- 5.) Los días que te quedes a medias (que no lo hagas) no marcarás nada.

OBJETIVO: NO ROMPER LA CADENA.

- 6.) Comparte en redes tus éxitos y etiquétame  
#calendarioproductivomindfulnessmallorca

**hábitos. meditación. líderes**

# CALENDARIO PRODUCTIVO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	HÁBITOS DEL MES			

