

RITUAL DE AÑO NUEVO 2023

feel
water

SÉ • ACTÚA • IMPACTA

#elyinyangdelosnegocios

mireia escarré 

RITUAL DE AÑO NUEVO 2023

feel water

SE • ACTUA • IMPACTA



¡Qué emoción darte la bienvenida al ritual FEEL WATER!

Una propuesta creada para que te dediques unos minutos solo a ti.

Un tiempo y espacio sagrados para honrar tu camino, tus logros y acciones de 2022 y dar la bienvenida a un nuevo año desde tu esencia, con intención y acción para generar un impacto positivo a las personas que te rodean y en la Tierra que habitamos.

Cómo sumergirte en el Ritual de año nuevo Feel Water:

1. **Resérvate 30 minutos de silencio y atención plena.** 30 minutos sin distracciones en tu momento del día preferido. Regálate y permítete este tiempo. Es solo para ti.
2. **Prepárate una infusión, un té o un café** en tu taza favorita. Huele su aroma, conecta con su sabor y déjate llevar por las sensaciones. Disfruta de este momento único.
3. **Imprime el ritual Feel Water,** coge tu bolígrafo preferido (ese que es gustoso al escribir ;)) y escribe lento las respuestas a las diferentes preguntas que te propongo. Siente como la magia de escribir a mano hace que afiles tu intención e intuición.
4. Empieza por la carta de gratitud **Bye Bye 2022!** y continúa con la carta de intención **Hello 2023!**
5. Una vez hayas completado las dos cartas te propongo sumergirte en el **moodboard visual para tu visión de 2023.** Este moodboard lo puedes completar con palabras, dibujos, recortes de revista, títulos de canciones o con lo que te inspire. La idea es que realices tu propio mural visual con tu visión para 2023 y que lo cuelgues en un lugar bien visible en tu zona de trabajo. **Te servirá de guía e inspiración para recordar tu motor de motivación en los momentos más bajos y también para celebrar cada paso y cada éxito.**

RESPIRA, CONECTA, VISUALIZA. ¡EMPEZAMOS!

Bye bye 2022!

CARTA DE GRATITUD

Cuál ha sido

Tu mejor decisión de 2022 alineada con tu esencia: _____

Tu mejor acción de 2022: _____

El mayor impacto positivo que has generado gracias a tu acción en 2022: _____

Doy gracias por

Haberme permitido: _____

Haber logrado: _____

Haber conocido a: _____

Haber aprendido: _____

Haber compartido: _____

Hello 2023!

CARTA DE INTENCIÓN

Mis 3 valores vitales y personales para 2023 son: _____

Mis 3 valores principales en el área empresarial son: _____

Defino 3 objetivos personales para 2023: _____

Defino 3 objetivos profesionales para 2023: _____

Mi objetivo de facturación para 2023 es: _____

Que decisión pendiente voy a tomar en los primeros 3 meses: _____

Mi esencia en 2023 se verá en: _____

Mi acción en 2023 se verá en: _____

Mi impacto en 2023 se verá en: _____

La palabra faro que escojo y me guiará a lo largo de 2023 para tomar decisiones estratégicas y alineadas con mi esencia es: _____
