

Retos de Haciendolo Simple II (www.haciendolosimple.com)

Esta semana continuamos con los retos. Hay tres opciones: puedes continuar esta semana con el mismo que probaste la semana anterior (sobretudo si todavía es algo que se te dificulta), puedes hacer el de esta semana o bien puedes hacer los dos (que seria lo ideal para darle continuidad al trabajo realizado anteriormente e ir construyendo a partir de este).

Instrucciones Generales

Los retos están divididos por áreas. La idea es que escojas al menos uno, ojala en un aspecto de tu vida que sientas que quieres mejorar y que trabajes en él durante la semana, tres días distintos, los que a ti más te sirvan. (Recomendación: es buena idea hacerlo el lunes, el miércoles y el viernes).

Todos los retos se pueden hacer en menos de 15 minutos aunque si quieres puedes extenderte durante más tiempo o hacer un poco más de lo que te pide el reto, esto queda a tu criterio. Cuando lo completes marca la casilla del día correspondiente.

Nota: El reto de esta semana esta resaltado en negrita.

Área	Reto	Día 1:	Día 2:	Día 3:
Cuerpo	25 abdominales			
	25 sentadillas			
Mente	Leer 15 minutos			
	Escribir media página acerca de un tema que te interese.			
Espiritu	Meditar o rezar 10 minutos			
	Leer 10 minutos un libro relacionado con tu práctica espiritual			
Relación de pareja	Sorprender con algún detalle a tu pareja			

	Come con tu pareja y si pueden cocinen juntos			
Sexualidad	Probar una posición sexual que nunca hayan intentado en pareja			
	Habla con tu pareja acerca de sus fantasías sexuales.			
Sedución	Hablar con una persona que te parezca atractiva.			
	Dile un halago a una persona que te parezca atractiva.			
Sociabilidad	Preguntarle la hora a 5 desconocidos			
	Preguntale una dirección a un desconocido (incluso si sabes como llegar).			