

Bienvenid@ al Reto: **Miedo al qué dirán**
¡Atrévete a impulsar tus redes sociales!

Vamos a contarte cómo son los pasos a seguir para sumarte a este reto, y ganar el premio que te tenemos preparado.

Requisitos:

1. Síguenos en ambas cuentas:

@myhealthymindproject

@bemindfulmx

2. Etiqueta a 3 personas con quien te gustaría compartir el reto

3. Completa el registro del reto en: www.bemindful.com.mx

4. Al finalizar el reto, luego de 7 días, envíanos un video contándonos cómo te sentiste antes de comenzar el reto y después de hacerlo. Envíalo a: info@bemindful.com.mx

Premio:

Kit de Bienestar

El regalo es completamente virtual, es decir que puedes obtenerlo estés donde estés, sin importar país.

Incluye:

- 10 meditaciones guiadas.
- Un manual para la Ansiedad.
- Dos libros virtuales sobre Mindfulness.
- 1 consulta online de 2 horas con Giovanna Zorrilla, máster en Mindfulness, para un diagnóstico psicológico. De esta consulta te llevarás un plan de acción personalizado en base a lo que necesites. (Esta sesión tiene un valor de 140 USD y aquí te la llevas completamente gratis).
- Una entrada al Taller de Ansiedad que da inicio el día sábado 3 de abril y continúa los días, 10 y 17 de abril; de 3:00 a 5:00 p.m. en horario de Tijuana.

¿Cómo comenzar?

- Escucha nuestro LIVE en Instagram para adquirir la teoría de cómo vencer tus miedos
- Ver diario los videos que iremos subiendo mediante stories con el ejercicio de cada día en nuestras cuentas
- Escribir en tu registro diario tu experiencia al realizar el ejercicio de ese día
- Te dejamos también algunos videos y lecturas opcionales
- Recuerda que conocer la teoría es bueno, pero mejor es MUCHO mejor la práctica y sobre todo que PUEDAS EXPONERTE, ahí es donde realmente irás viendo los cambios.
- El/la ganador/a será anunciada en las cuentas de @myhealthymindproject y @bemindfulmx una vez que haya terminado el reto de 7 días mediante un **LIVE el domingo 21 de marzo.**

Nos encantaría que más allá del premio, realices esta práctica de 7 días para lograr vencer tus miedos, adquirir seguridad en ti mism@

¡Esperamos que lo disfrutes muchísimo!

Día 1:

-Visita nuestras páginas web e insíbete en el reto

www.myhealthyproject.com

www.bemindful.com.mx

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto
Vete frente al espejo y habla sobre ¿Cómo me fué en mi día? por 1 min .
(cuenta el tiempo con cronómetro)

Día 3:

Sube en tus redes una de esas 5 fotos y escribe los pensamientos que tengas al terminar de subirla, no olvides etiquetarnos en ambas cuentas y agregar el [#desafiandoalmiedo](#)

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto

Día 5:

-Grábate por 30 segundos, tienes sólo 1 intento

En la grabación, háblanos de cualquier tema que te guste

Día 7:

Haz un live de 3 min diciendo por qué deberías de ganar el reto.

-Al terminar realiza un ejercicio de respiración

-No olvides etiquetarnos en ambas cuentas y agregar el [#desafiandoalmiedo](#)

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto

Día 2:

Toma 5 fotos tuyas donde salga tu cara en diferentes lugares sin repetirlas aunque salgan mal

-Ve nuestro live del reto (por si aún no lo has visto) y descubre ¿Cómo vencer los miedos?

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto

Día 4:

-Grábate por 15 segundos, tienes sólo 3 intentos, en la grabación, dinos tu nombre, a qué te dedicas y que estas haciendo el reto de

"Miedo al qué dirán"

-Al terminar realiza un ejercicio de respiración

-No olvides etiquetarnos en ambas cuentas y agregar el [#desafiandoalmiedo](#)

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto

Día 6:

-Grábate diciendo "hola" en algún otro idioma y al terminar haz una cara chistosa

-Al terminar realiza un ejercicio de respiración

-No olvides etiquetarnos en ambas cuentas y agregar el [#desafiandoalmiedo](#)

-Realiza tu registro diario sobre cómo te sentiste al realizar ese día el reto

**Registro de Reto
"Miedo al que dirán"**

**Día 1: Verte frente al espejo y hablar sobre ¿Cómo te fué en tu día?
por 1 min. (cuenta el tiempo con cronómetro)**

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mí, cuál fue el logro?**

Día 2: Tomar 5 fotos tuyas donde salga tu cara en diferentes lugares sin repetirlas aunque salgan mal.

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mí, cuál fue el logro?**

Día 3: Subir en tus redes una de esas 5 fotos.

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mí, cuál fue el logro?**

Día 4: Grabarte por 15 segundos, con sólo 3 intentos, en la grabación, decir tu nombre, a qué te dedicas y que estas haciendo el reto de “Miedo al qué dirán”.

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mi, cuál fue el logro?**

Día 5: Grabate por 30 segundos, en sólo 1 intento.

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mi, cuál fue el logro?**

Día 6: Grabarte diciendo “hola” en algún otro idioma y al terminar hacer una cara chistosa .

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mi, cuál fue el logro?**

Día 7: Hacer un live de 3 min diciendo por qué deberías de ganar el reto.

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me sentí?**
- **¿Cuál fue la emoción que más prevaleció?**
- **¿Que aprendí?**
- **¿Para mí, cuál fue el logro?**