**LISTA DE HÁBITOS**

**ALIMENTACION**

1. Cocina los alimentos lo menos posible.
2. Evita productos enlatados, envasados o que caducan ni se sabe.
3. Consume productos de temporada.
4. Esto es evidente, come solo si tienes hambre.
5. Ayuna un día a la semana, eso limpiará el organismo.
6. Si después de comer te da sueño es que no has comido lo que debías.
7. Come al 70% de tu capacidad, que te quede un poco de hambre, así vivirás más y comerás más años.
8. No comas pan blanco, todo lo que lleve azúcar, mariscos, fritos, bebidas carbonatadas, alcohol, café, embutidos, alimentos preparados, cereales comerciales…
9. La vibración de la energía de lo que comes, te alimenta.
10. No comas en la misma comida proteínas e hidratos de carbono
11. No consumas dos proteínas distintas en la comida ni dos hidratos de carbono diferentes, tampoco.
12. Estar enfermo nos indica que el cuerpo está combatiendo algo que nos perjudica.
13. Prohibido el microondas.
14. Toma productos ecológicos, sobre todo cárnicos.
15. Cuando comes, solo comes, concéntrate en eso, no mires el móvil o la tele.
16. Ve al aseo tres veces.
17. Bebe agua con limón en una pajita por la mañana, antes del desayuno.
18. No bebas agua durante las comidas.

**DESCANSAR MEJOR**

19. Levántate cuando estés descansado, si lo estás a las 4 de la mañana, no hace falta dormir más.
20. Vete a la cama cuando te notes cansado, por la noche claro, no te vas a ir a las 4 de la tarde, piensa que, por noche, estamos más débiles física y mentalmente.
21. Usa sábanas de algodón o seda (sólo 2).
23. Antes de dormir: Visualiza lo más destacado del día y agradece un día más vivido.

24.- Duérmete escuchando música relajante con notas subliminales con el objetivo que quieras lograr. Si puedes grabarlo con tu propia voz mucho mejor.

**PARA EMPEZAR EL DIA**
24. Tomate tu hora sagrada, crea tu propia oración para prepararte para la prosperidad y la abundancia según te indico en el capítulo 13 del libro.

25. Determinar los objetivos del día según la rueda de la vida que has construido en el capítulo 13.
27. Cepillarse los dientes, ducharse sin parabenos o aluminios, etc..

28. Bebe un vaso de agua en ayunas para activar el organismo.

**PARA VIVIR MEJOR**

28. No enciendas a ver qué echan, mejor, no lo veas.
29. Ve solo contenido seleccionado , películas, series, documentales en Netflix, youtube .
30. No te quejes, acepta las situaciones como son o busca una solución si depende de ti.
31. Concéntrate al máximo en lo que hagas sin esperar los resultados. Haz las tareas de hogar por hacerlas, desplázate sin pensar en llegar a ningún sitio.
32. Realiza un curso de algo por lo menos una vez al año.
33. Festeja cada logro, por pequeño que sea.
34. Lee/escucha por lo menos un libro a la semana.
35. Tira, regala o vende toda la ropa que no te guste o que no hayas usado en 1 año.
36. Crea esa lista con música que te alegra solo con oírla.
37. Haz cosas que te gusten, practica tus hobbies.
38. Haz testamento, de todo lo que tienes, aunque creas que es poco. Piensa a quien le dejarías todas tus cosas si mañana no estuvieras. No solo dinero.

39. Conecta el buzón de voz y pon el modo avión, nada debe interrumpir en tu labor.
40. Practica la escucha activa, sin juzgar lo que dice la otra persona, invita a comer a un amigo de vez en cuando y déjale hablar.
41. De en cuando tómate un tiempo para ti, desconecta de todo.
42. Sal siempre con bastante tiempo a donde vayas, recuerda que debemos desplazarnos por desplazarnos, sin prisas, sin pensar el llegar.
43. Haz ejercicio a diario, ve caminando al trabajo, no uses las escaleras mecánicas ni el ascensor.
44. Di que NO siempre de entrada. Desea solo lo que tienes.