



¡Vivir en paz en
medio del caos!

Guía Práctica

Mi Profesión es
Mamá

¡Vivir en paz en medio del caos!

Guía Práctica

Hace unos años atrás mi vida era un caos absoluto. Los afanes, el desorden y los malos hábitos eran solamente algunos de los ingredientes que estaban preparando dentro de mi una bomba de tiempo.

Literalmente todo me estaba volviendo loca y si no ponía pronto fin a todo eso, ese mismo caos me iba a matar.

En mi afán de terminar con esta horrible situación hallé como vivir de una forma diferente.

Aunque el caos sigue afuera, en mis manos está el VIVIR EN PAZ EN MEDIO DE ESE CAOS.

Hoy estoy feliz de poder compartir contigo como lo logré y como sueño con que tú puedas también hacerlo. Así que especialmente para ti cree esta guía. Para que la imprimas y/o la lleves contigo a donde quiera que vayas y puedas también transformar como yo, tu vida en una paz absoluta a pesar del caos a tu alrededor.

A continuación te dejaré una lista de 12 pasos que en lo personal me han funcionado para iniciar este proceso. Seguidos de unas bellísimas plantillas para que te organices de la mejor manera posible. Imprímelas las veces que necesites para iniciar estos importantes hábitos, ya verás como con el tiempo harás todo sin darte cuenta.

Espero de todo corazón te sea de gran ayuda.

Disfrútala

Con amor



1. Agradece

LEVÁNTATE UNOS MINUTICOS ANTES DE LO ACOSTUMBRADO Y AGRADECE A DIOS.

Por todo lo que tienes en tu vida. No pienses en lo material. Visualiza a tus hijos, tus padres, tu esposo, tu hogar. Sin importar la situación que puedas estar viviendo siempre inicia tu día agradeciendo. Ya aquí empezarás a sentir la paz que tanto anhelas.

2. Alista con tiempo

EMPIEZA A DEJAR DESDE LA NOCHE ANTERIOR, TODO LISTO.

Ropa, maletas, piensa lo que vas a cocinar si es que tienes que hacerlo, para que vayas «directo al grano». Ahora está muy de moda el Meal Prep que consiste en planificar el menú semanal. Esto te ayudará a ahorrar tiempo, dinero y a comer saludablemente.

3. Baja el volumen de tu voz

NO GRITES, NO TE ALTERES, NO TE ENFUREZCAS.

Cuenta hasta diez, respira profundo y piensa en las cosas lindas que te mereces, en lo que sueñas para tu familia.

Si no lo logras, tranquila no pasa nada, pero vuelve a intentarlo y recuerda ¡nada nos queda grande!
Estoy segura que lo lograrás.

4. Organízate

LLEVA UNA AGENDA DIARIA E INTENTA SEGUIRLA.

Intenta cumplir con el tiempo, pues sabrás que si corres el reloj en una cosa, ya corres el resto de compromisos, y quieras o no, empezará el estrés.

No pasa nada si debes cancelar algún compromiso con menor importancia, esto hará que estés más tranquila.
Recuerda que se trata de lograr vivir en paz en medio del caos, y no al contrario.

5. No te quejes

ESTÁ COMPROBADO QUE LA PALABRA TIENE UN PODER INCREÍBLE SOBRE NUESTRA VIDA.

Las quejas jamás han sido palabras buenas. El «yo no sirvo» «estoy cansada de esta vida» «nunca tengo dinero» «no le importo a nadie».

Todo eso lamentablemente tiene una influencia muy fuerte sobre nosotras, y tarde o temprano terminará cumpliéndose. Así que por favor empieza a hablar bien.

6. Cuida lo que escuchas

«LAS MALAS CONVERSACIONES, CORROMPEN LAS BUENAS COSTUMBRES»

Cuida lo que escuchas y lo que hablas con las personas a tu alrededor. No te dejes contaminar con la queja de las otras personas y empieza a ser tú de influencia sobre los demás con cosas y palabras positivas.

7. Camina

CONTEMPLA LA NATURALEZA, LAS FLORES, EL CIELO, EL CANTO DE UN PÁJARO.

Camina por lugares muy tranquilos, cuando te sea posible, por lo menos dos veces por semana, donde no haya tráfico, ni ruido.

Busca lo que sea que por un momento te logre distraer de los afanes y la rutina. Vas a ver el descanso para la mente y el cuerpo que trae este ejercicio.

8. No corras mientras comes

DISFRUTA DE ESE PEQUEÑO PERO DELICIOSO DESCANSO.

Deja el afán, el trabajo, las preocupaciones y los problemas lejos de tus comidas. Olvídate del celular en esos instantes, disfruta de una buena compañía, o escucha música suave, pero ¡ojo! no deprimente. Si no esa musica deliciosa que te trae paz y alegría.

9. Todo en orden

ES LA FORMA EN LA QUE DEMOSTRAMOS CUANTO AMAMOS Y CUIDAMOS LO NUESTRO.

Mantén todo en su puesto, que cada cosa en tu hogar y tu trabajo tenga un lugar. Enseña a los niños y a tu esposo a hacerlo también. Te va a ahorrar una cantidad de tiempo a la hora de hacer los quehaceres en casa. Si todo está en su lugar, todo será más fácil y rápido de hacer.

10. Siempre linda, siempre lista.

AHORRATE TIEMPO Y DISGUSTOS

Que seas tú la primera en bañarte, peinarte, perfumarte y verte linda. Esto te ayudará a estar siempre lista, para lo que sea que tienes que hacer. Aún en esas reuniones especiales donde haces de anfitriona. Nada mejor que estar siempre lista tú primero.

11. Sonríe

POR TODO Y POR NADA.

Sonríele a todo y a todos. No hay nada mejor que encontrarse con una persona que sonríe.

Como que se olvida uno de todos los problemas por un ratico ¿no te parece? Qué tal si ahora eres tú quien inspira eso.

Bonus

TERMINA TU DÍA AGRADECIENDO NUEVAMENTE.

Por lo bueno y lo malo que pudo haber pasado. Agradece por que ya están todos en casa, porque tienes vida para seguir luchando por tus valiosos sueños. Perdona si lo tienes que hacer y pide perdón. Nunca te vayas a dormir sin haber aclarado esos asuntos tan mínimos que te quitan la paz.

Hoy quiero agradecer por

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Lista de cosas por organizar

Lunes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Martes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Miércoles

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Jueves

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Lista de cosas por organizar

Viernes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sábado

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Domingo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Recuerda qué...

“

Uno de los efectos mágicos de la organización es la confianza en tu capacidad de tomar decisiones.

Marie Kondo

PLAN DE COMIDAS SEMANAL

weekly meal plan

LUNES

AM
M
PM

MARTES

AM
M
PM

MIÉRCOLES

AM
M
PM

JUEVES

AM
M
PM

VIERNES

AM
M
PM

SÁBADO

AM
M
PM

¡DOMINGO DISFRUTA!

Lista de compras

Notas:

Palabras de GRAN PODER sobre mi vida

Repite cada día estas declaraciones y haz que se convierta en un gran hábito hablarte bien de ahora en adelante. Mientras te peinas, te maquillas, mientras haces tu rutina, repítelas. Siempre habla en tiempo presente, no pasado y no futuro. Nunca te digas una palabra negativa, el **NO** puedo y el **NO** soy capaz se acabaron.

Recuerda que la palabra tiene poder.

- ★ Soy fuerte
- ★ Estoy orgullosa de mí
- ★ Creo en mí
- ★ Me amo
- ★ Amo mi cuerpo

- ★ Me respeto
- ★ Soy fiel a mí
- ★ Respeto a los demás
- ★ No está mal error
- ★ No soy lo que los demás dicen que soy

- ★ Amo la vida
- ★ Disfruto la vida
- ★ Soy amada
- ★ Soy alegre
- ★ Soy feliz

- ★ Soy exitosa
- ★ Soy abundancia
- ★ Puedo lograrlo
- ★ Soy amor
- ★ Puedo volver a levantarme

- ★ Puedo cumplir mis sueños
- ★ Soy perseverante
- ★ Cada día soy más fuerte
- ★ Vivo mi presente
- ★ Nada me queda grande

- ★ Soy muy bella
- ★ Soy muy inteligente
- ★ Soy sabia
- ★ Yo puedo
- ★ Soy capaz

- ★ Soy afortunada
- ★ Soy bendecida
- ★ Atraigo la prosperidad
- ★ Soy buena amiga
- ★ Logro lo que me propongo

- ★ El miedo no me detiene
- ★ Soy bendecida
- ★ Amo mi trabajo
- ★ Soy buena hija
- ★ Soy capaz de volver a empezar

- ★ Soy capaz de avanzar
- ★ Decido ser feliz
- ★ Alcanzo mis metas
- ★ Vivo la vida de mis sueños
- ★ Lo que doy regresa a mi multiplicado

Palabras de GRAN PODER sobre mi vida

Crea tus propias nuevas declaraciones

A 3x3 grid of nine blank sticky notes. Each sticky note is white with a light gray border and a folded top-right corner. A brown pushpin is pinned to the top-left corner of each note. The notes are arranged in three rows and three columns, providing a space for writing affirmations.

Mis sueños



Diseña tu mapa de sueños y ponlos donde siempre los puedas ver.
Cree con todo tu corazón que se cumplirán y nunca dejes de trabajar por ellos.

¡Vivir en paz en medio del caos!

Guía Práctica

Me encantó acompañarte hasta aquí. Espero de corazón que puedas seguir los pasos y así cambiar el caos por paz.

Recuerda siempre que cada ser humano es diferente, tú te conoces más que nadie en el mundo y sabes a que ritmo y en que tiempo sucederán los cambios. Así que por favor no te frustres si ves que a pesar del intento no pasa nada. Todo es cuestión de perseverancia y paciencia.

[Te dejo el enlace al post por si necesitas volver a leerlo.](#)

Un gran abrazo para tí y millones de bendiciones.

Con amor



www.miprofesionesmama.com
[@miprofesionesmama](#)