



# 8 retos para ser un pequino más felices

[WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM](http://WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM)

# Me presento:

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



¡HOLA!

MI NOMBRE ES MARÍA REQUELME, SOY MAMÁ DE DOS PEQUES, EDUCADORA INFANTIL, Y FUNDADORA DEL PROYECTO DIGITAL "VIVIENDO CON PEQUES"

ESTE AÑO ME HE PROPUESTO CREAR UNA GUÍA GRATUITA CADA MES QUE OS AYUDE EN LA CRIANZA DE VUESTROS HIJOS Y AQUÍ VA LA PRIMERA.

ESTA GUÍA ES PARA COMENZAR EL AÑO CON NUESTROS OBJETIVOS Y SUEÑOS CLAROS; PARA PLANTEARNOS RETOS Y HACERNOS PREGUNTAS SOBRE LO QUE QUEREMOS Y CÓMO LO QUEREMOS.

SI NO TIENES HIJOS Y ESTA GUÍA HA LLEGADO A TUS MANOS, TAMBIÉN PUEDE SERVIRTE, SOBRE TODO EN LA PARTE DE PREGUNTAS Y EJERCICIOS.

CUALQUIER COSA ME TENÉIS SIEMPRE A VUESTRA DISPOSICIÓN EN MI EMAIL:

HOLA@VIVIENDOCONPEQUES.COM Y EN MIS REDES SOCIALES:



@VIVIENDOCONPEQUES EN INSTAGRAM



Y "VIVIENDO CON PEQUES" EN FACEBOOK

¡UN ABRAZO!

*María*



# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



1. OBJETIVOS - ¿QUÉ OBJETIVOS TIENES PARA ESTE AÑO?  
ESCRIBE LOS 3 MÁS IMPORTANTES

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



**2. SUEÑOS: ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER SI TUVIERAS TODO EL DINERO DEL MUNDO? SUEÑA GRANDE**

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



**3. VALORA: SI TE DIJERAN AHORA QUE EL MUNDO TERMINA EN 48 HORAS, ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER?**

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



LLEGADOS A ESTE PUNTO ES IMPORTANTE QUE UNAS LOS PUNTOS 1, 2 Y 3 Y CREES CON LAS CONCLUSIONES QUE SAQUES DE AHÍ TUS VERDADEROS SUEÑOS Y OBJETIVOS.

Y VIENDO LOS TRES EJERCICIOS, ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI EN ESTOS MOMENTOS Y CON QUÉ SUEÑAS? ESCRIBE AQUÍ TUS REFLEXIONES



viviendo  
con peques



# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



## ♥ ¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

SI NECESITAS AYUDA CON ESTE PUNTO, O HAS DESCUBIERTO COSAS QUE TE HAN HECHO REFLEXIONAR, PUEDO AYUDARTE A CENTRAR TUS OBJETIVOS, QUITAR COSAS QUE NO SUMAN Y ORGANIZAR MEJOR TU VIDA POR MEDIO DE NUESTRAS CONSULTORÍAS PRIVADAS.

EN MIS CONSULTORÍAS TRABAJO DE LA MANO CON LAS FAMILIAS PARA VER ASPECTOS PERSONALES Y PARA DARLES PAUTAS TAMBIÉN DE LOS RETOS DIARIOS CON SUS HIJOS, BASÁNDOME EN MI EXPERIENCIA COMO EDUCADORA Y EN MIS DIFERENTES FORMACIONES. SIEMPRE DESDE UN ENFOQUE EMPÁTICO, RESPETUOSO Y CONSCIENTE

SI QUIERES QUE HABLEMOS DE MANERA GRATUITA Y SIN COMPROMISO ALGUNO, Y VEAMOS SI ESTO ES LO MEJOR PARA TÍ, SOLO ENVÍAME UN EMAIL A [HOLA@VIVIENDOCONPEQUES.COM](mailto:HOLA@VIVIENDOCONPEQUES.COM) Y NOS PONEMOS A ELLO



para poder hablar conmigo de forma gratuita y sin compromiso, escíbeme a [hola@viviendoconpeques.com](mailto:hola@viviendoconpeques.com) indicando en el asunto "consultoría"

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



**4. RECUÉRDATE: BUSCA UN MOMENTO DE LA SEMANA PARA TU CUIDADO PERSONAL: UN BAÑO, VER UNA PELI QUE TE GUSTA, UN PASEO....ESCRIBE AQUÍ LO QUE VAS A HACER**



# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



**5. HAZ DEPORTE: SI HACES DEPORTE EN ESTOS MOMENTOS SIGUE ASÍ, Y SI NO LO HACES BUSCA ALGO QUE TE GUSTE Y PUEDAS COMENZAR A HACER POCO A POCO. DE MOMENTO BUSCA DOS HUECOS PEQUEÑITOS EN LA SEMANA PARA COMENZAR, Y POCO A POCO TU CUERPO Y CABEZA BUSCARÁN OTROS MOMENTOS PARA AMPLIARLO. ESCRIBE LOS DÍAS QUE HARÁS DEPORTE Y QUÉ ACTIVIDAD SERÁ.**

\*COMO MÍNIMO DEDICA 30 MINUTOS DOS DÍAS DE LA SEMANA

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



**6. CUIDA Y VALORA TUS EMOCIONES: ¿TE PRESTAS ATENCIÓN? ES IMPORTANTE QUE OBSERVES CÓMO TE SIENTES Y POR QUÉ TE SIENTES ASÍ, SOBRE TODO EN MOMENTOS EN LOS QUE TUS EMOCIONES TE DESBORDAN O SON MUY INTENSAS. ESCRIBE LAS EMOCIONES QUE MÁS TE DESBORDAN Y CUANDO Y CÓMO OCURREN. LUEGO REFLEXIONA SOBRE ELLO.**

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



LLEGADOS A ESTE PUNTO, REvisa LAS CUESTIONES DE LOS EJERCICIOS 4, 5 Y 6 Y PIENSA EN TI Y EN CÓMO VAS A CUIDAR TU CUERPO Y TU MENTE PARA SENTIRTE MEJOR CONTIGO MISMA Y DE ESE MODO CONSEGUIR TAMBIÉN EDUCAR MEJOR.



viviendo  
con peques



# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



## ♥ ¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

OTRO DE MIS PROYECTOS ESTE AÑO ES EL TRABAJO CON ACEITES ESENCIALES; LA AROMATERAPIA HA CAMBIADO MUCHOS ASPECTOS DE MI VIDA Y QUIERO QUE CAMBIE TAMBIÉN LA DE MUCHAS FAMILIAS.

DE MANERA GRATUITA VAS A PODER PROBAR LOS MEJORES ACEITES PARA TÍ, BUSCAREMOS JUNTAS TUS RETOS DE SALUD Y BIENESTAR PUES LA AROMATERAPIA PUEDE AYUDARTE CON DOLORES O MOLESTIAS, PERO TAMBIÉN CON TUS EMOCIONES Y TU ENERGÍA.



para poder hablar conmigo de forma gratuita y sin compromiso, escíbeme a [hola@viviendoconpeques.com](mailto:hola@viviendoconpeques.com) indicando en el asunto "aromaterapia"

# 8 retos para ser + felices

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



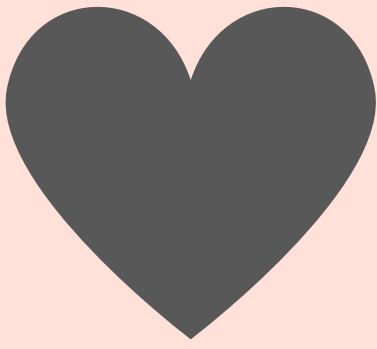
## ♥ APRENDIZAJE

APRENDER SOBRE INFANCIA Y DESARROLLO INFANTIL ES CLAVE PARA ENTENDER MEJOR A NUESTROS HIJOS. CADA VEZ HAY MÁS ESTUDIOS SOBRE SU CEREBRO, SU EDUCACIÓN, CONOCEMOS ALTERNATIVAS PARA ENFRENTARNOS A LOS RETOS DIARIOS DE FORMA RESPETUOSA...Y ES CLAVE QUE LOS CONOZCAMOS PARA CAMBIAR POCO A POCO NUESTRA VISIÓN Y NUESTRA MIRADA DE LA INFANCIA.

EN 2020 PUSE EN MARCHA MI ESCUELA ONLINE PARA FAMILIAS "VIVIENDO CON PEQUES" QUE REUNE A EXCELENTES EXPERTOS DEL SECTOR INFANCIA Y FAMILIAS. CADA MES AÑADIMOS UN NUEVO TEMA A LA ESCUELA, QUE PUEDE DISFRUTARSE EN DIRECTO O EN PEQUEÑAS PÍLDORAS GRABADAS PARA CONSUMIR CUANDO DESEES.

Puedes **PROBAR Y DESCUBRIR GRATIS** algunos contenidos de esta escuela online enviándome un email a [hola@viviendoconpeques.com](mailto:hola@viviendoconpeques.com) indicado en el asunto "escuela"





# Ejercicios para crecer y ser más felices

[WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM](http://WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM)

# Agradecimientos

## Diarios



WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM

♥ 3 COSAS BUENAS QUE ME  
HAN PASADO HOY:



♥ 3 COSAS BUENAS QUE HE  
HECHO HOY:



♥ 3 COSAS QUE AGRADEZCO HOY:



viviendo  
con peques



# Bloqueos Diarios

WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM



♥ MI MAYOR PREOCUPACIÓN  
EN ESTE MOMENTO:


♥ ¿ES REAL O TODAVÍA NO  
ESTÁ OCURRIENDO?:

♥ ¿QUÉ ES LO PEOR QUE  
PODRÍA PASAR SI LLEGA A  
OCURRIR?:

♥ ¿MERECE LA PENA  
ENTONCES DEDICAR TODA  
MI ENERGÍA A ESTOS  
PENSAMIENTOS ?:





Gracias por tu tiempo,  
espero de  haberte  
ayudado

[WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM](http://WWW.VIVIENDOCONPEQUES.COM)