



## ¡Sí, hay tiempo para mí!

Karina Quiñonez (Kaqui)

### Tips para encontrar el tiempo :

1. Elabora una lista de tus actividades diarias dentro de la casa. Escribe a un lado cuánto tiempo te toma esa actividad. Incluye tareas de la casa, de trabajo o entretenimiento (lavar ropa, tv, internet, etc)
2. Analiza la lista. ¿Cuáles actividades pueden eliminarse, disminuirse en tiempo o agruparse?
3. Involucra a tu esposo/pareja e hijos. Distribuye tareas a todos los miembros de la familia. No te desgastes haciendo todo en casa.

**¡Cada minuto ahorrado, va para tu bolsillo!**

### Sueños versus Objetivos :

Para mí, los sueños son como globos en el aire. Son bonitos y el pensar en ellos nos hace volar. Cada vez que hablamos de nuestros sueños, elevamos la mirada y hasta suspiramos (ahhhh... )

Un objetivo es diferente. Y para demostrarte la diferencia, te dejo una tarea:

1. Elige UNO de tus sueños. Sujétalo y amárralo al piso. Ahora lo ves de frente. **¡Ahora es un objetivo!** Y no importa si está lejos, porque eso es cuestión de tiempo. Míralo de frente.
2. Encuentra tu motivación. ¿Porqué lo quieres lograr? ¿Cómo te ves estando ahí? ¿Vale la pena el esfuerzo?
3. Aplica los tips para encontrar el tiempo. Analiza tus actividades, involucra a tu familia y ¡mucho paciencia!

Y cuando lo logres: **¡llámame para celebrar!** 😊

Cuéntame cómo te va en el proceso. ¿Tienes preguntas o comentarios? Envíame un email a: [kaqui14@gmail.com](mailto:kaqui14@gmail.com)

**LO QUE TE MOVITA TIENE QUE SER MAR FUERTE QUE LO QUE TE HACE LLORAR**

Kaqui...