

Vitamina Té

CÓMO MEJORAR TU VIDA A TRAVÉS DEL TÉ



Ritual de 5 tazas al día para una vida 5 estrellas



VICTORIA BISOGNO

RITUAL DE 5 TAZAS DE VITAMINA TÉ PARA UN DÍA 5 ESTRELLAS

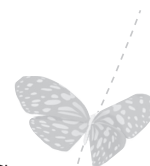
Para tener un día 5 estrellas (y convertir así mi vida en una vida llena de felicidad), uso un cuaderno diario que diseñé como una plantilla, con todas las tazas del Ritual. Al final de este libro encontrarás las plantillas para que puedas realizar tu Ritual de vitamina té durante un mes completo. Además de ayudarme a liberar las emociones y pensamientos negativos con los que me pueda levantar, el diario es una guía para mis mañanas, para comenzar el día en positivo, programar las cosas que alimentan mi ser y me hacen crecer y sentirme bien. Además, escribir me permite expresar mis emociones, sacar sentimientos que están ocupando lugar en mi corazón y hacer espacio para cosas nuevas, buenas, positivas... También me ayuda a quitar de mi cabeza ideas que a veces hacen ruido de radio constante y me permite focalizarme en lo que realmente es importante.

Te invito, con mucho amor, a usar mi Ritual de vitamina té con la ilusión de que a vos también te funcione. (Palabra de honor, a mí me funciona. Lo vengo probando desde hace tiempo y lo cambié y adapté muchas veces hasta lograr la forma que me resulta más adecuada para crear días 5 estrellas ¡desde la mañana hasta la noche!).

Cada mañana completo una hoja. Agradezco, evalúo los objetivos del día anterior y establezco las metas que quiero alcanzar hoy...

Avanzo en los pasos de cada taza del día y dejo la evaluación de cada una para el día siguiente (para poder desarrollar los pasos durante todo el día). Luego, completo la evaluación del Ritual del día anterior. Como pasó el día de ayer, estoy en condiciones de evaluar mi desempeño con el ritual completo. Revisar los objetivos del día anterior y su nivel de cumplimiento me permite también establecer los objetivos de hoy, dedicando más tiempo a las metas que no logré completar o estableciendo nuevos objetivos.

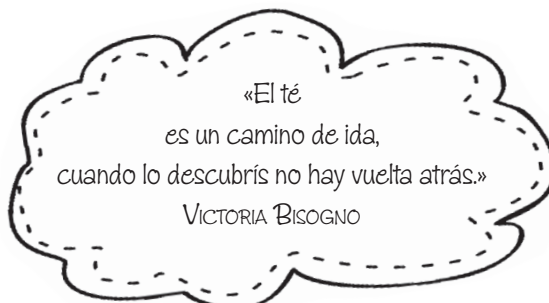
La evaluación de cada taza la realizo poniendo una tilde o rellenando el círculo de «Taza completada» y, al final del Ritual, donde dice «Cómo fue hoy mi día», pinto tantas estrellas como tazas completadas.



VITAMINA TÉ

EJEMPLO: Ritual de vitamina té Fecha 10 / 05 / 2023

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por: Tener salud y trabajo. También agradezco por mis amigos que me hacen tan bien. Estoy muy agradecida por mis padres y por Martín, que me acompaña cada día con tanto amor. Hoy en especial estoy agradecida por el día hermoso que Dios me regaló. Agradezco por la plaza de la vuelta, que hoy está llena de sol y pajaritos volando.

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer. Ayer di una clase muy linda y mis alumnas se fueron muy contentas. Eso me pone muy feliz! Ayer también logré completar el trámite que me pidió mi papá. Comí sano e hice una larga caminata sanadora por el parque. Ayer me levanté temprano y completé las cinco tazas del Ritual.

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy. Hoy quiero avanzar con el proyecto X en el que estoy trabajando. Llamar a mis sobrinos. No quejarme si algo sale mal.

RITUAL DE 5 TAZAS DE VITAMINA TÉ PARA UN DÍA 5 ESTRELLAS

Paso 3: planificar mi momento mágico del día. *Hoy quiero tomarme un té con una persona especial. Voy a llamar a una amiga a ver si podemos vernos. Si ella no puede, iré a darme un masaje descontracturante.*

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / ~~No~~**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo. *Mis logros de hoy: pude reunirme con July y compartir un hermoso momento mientras nos tomamos un tecito. Fue genial! Tuve una buena reunión de trabajo con el equipo. Llamé a mamá. Avancé con el proyecto X. Tuve una linda charla con Martín.*

Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ★ ★ ★ ★ ★



¡Dale vitamina té a tu vida!

Un mes de práctica.

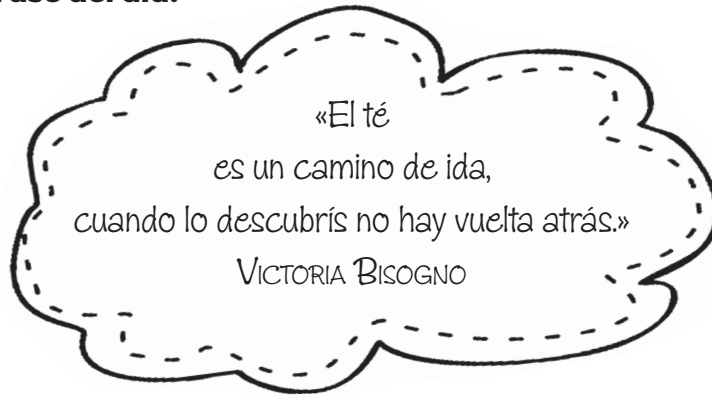
A partir de ahora, te invito a ponerle vitamina té a tu vida.

Comencemos.

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....
.....
.....
.....
.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....
.....
.....
.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....
.....
.....
.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

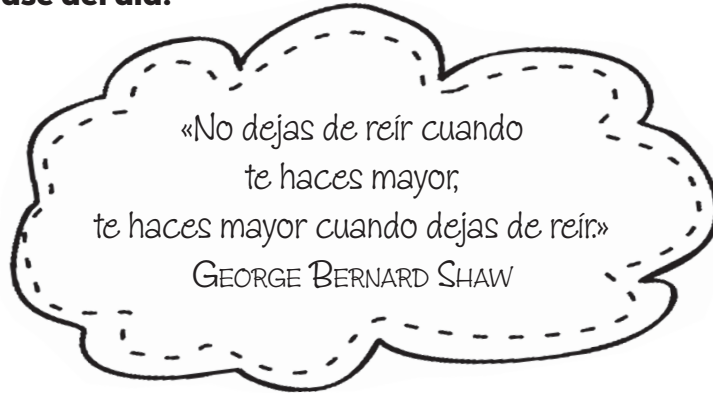
Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆☆☆☆☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....

.....

.....

.....

.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....

.....

.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....

.....

.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....

.....

.....

.....

.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....

.....

.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....

.....

.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

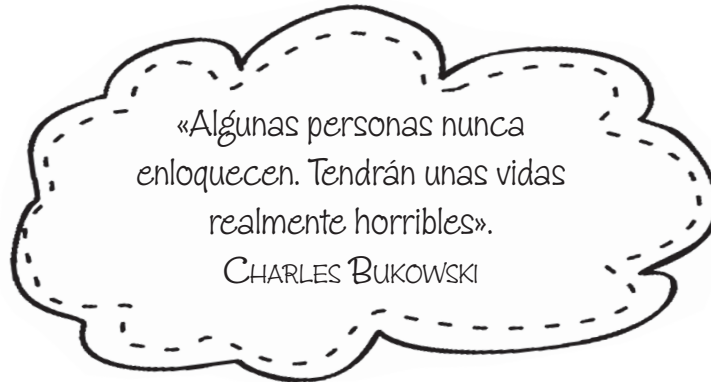
Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....
.....
.....
.....
.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....
.....
.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....
.....
.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

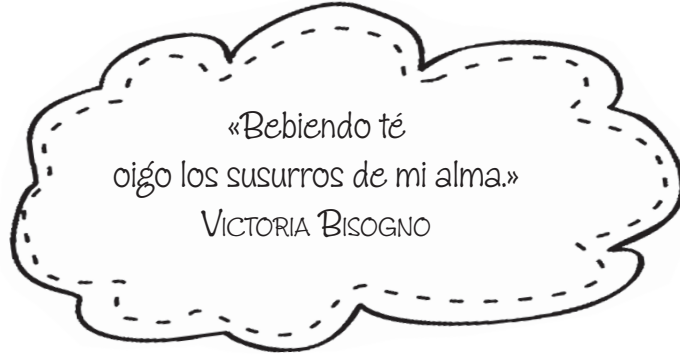
Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....

.....

.....

.....

.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....

.....

.....

.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....

.....

.....

.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo

.....
.....
.....

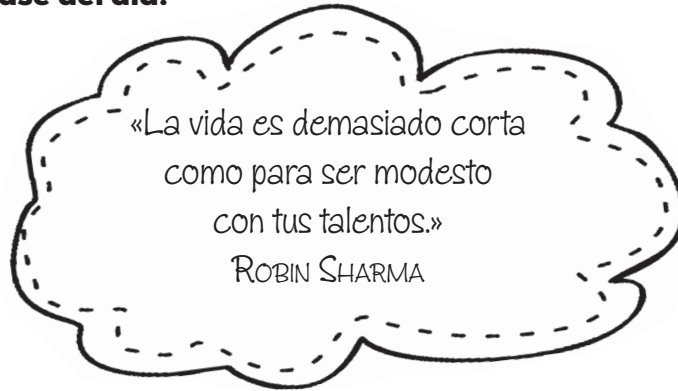
Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆☆☆☆☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....

.....

.....

.....

.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....

.....

.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....

.....

.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ritual de vitamina té

Fecha..... /..... /.....

La frase del día:



TAZA 1. Hoy agradezco por:

.....

.....

.....

.....

.....

Taza 1 completada:

TAZA 2. Diseñar mi día luminoso

Paso 1: identificar mis logros de ayer.

.....

.....

.....

Paso 2: establecer mis objetivos de hoy.

.....

.....

.....



Paso 3: planificar mi momento mágico del día.

.....
.....
.....

Paso 4: aumentar mi energía con ejercicio físico **Sí / No**

Taza 2 completada:

TAZA 3. Meditar con té

Taza 3 completada:

TAZA 4. Dosis extra de vitamina té:

- Mantra
- Segunda meditación
- Comprimido
- Minidosis
- Cuenco

Taza 4 completada:

TAZA 5. Cerrar el día en positivo.....

.....
.....
.....

Taza 5 completada:

Cómo fue hoy mi día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆