

TAREA 4

El objetivo de esta tarea es que vivas con tranquilidad, duermas bien y estés en paz. Cuando se adquiere control de las finanzas personales, vuelve la calma y se ven horizontes positivos de orden y crecimiento.



- Revisa gasto por gasto y define cuál puedes Posponer, Eliminar, Reducir y cuál debes Conservar. ¡Aplica la técnica PERC!

DESAFÍO ADICIONAL - Moverte y ganar salud: haz un ejercicio de meditación de 15 minutos. Aquí algunas ideas: caminar lentamente; contemplar un rincón que te inspire; cerrar los ojos y recorrer cada parte de tu cuerpo con la imaginación; respirar 12 veces de manera profunda dejando que el aire llene tus pulmones y salga por la boca hasta dejarlos totalmente vacíos.

Anota aquí tu respuesta:

TÉCNICA PERC ANOTA UN GASTO ELIMINADO	TÉCNICA PERC ANOTA UN GASTO QUE CONSERVARÁS	¿QUÉ ACTIVIDAD REALIZASTE PARA MEDITAR?