

# SEMILLAS DE INTENCIÓN



INTEGRAR Y AGRADECER  
EL 2024

¡Estamos en el cierre de este 2024!  
Y nos llena de gratitud poder  
acompañarte a despedir este año  
con conciencia, calidez y luz en tu  
corazón.

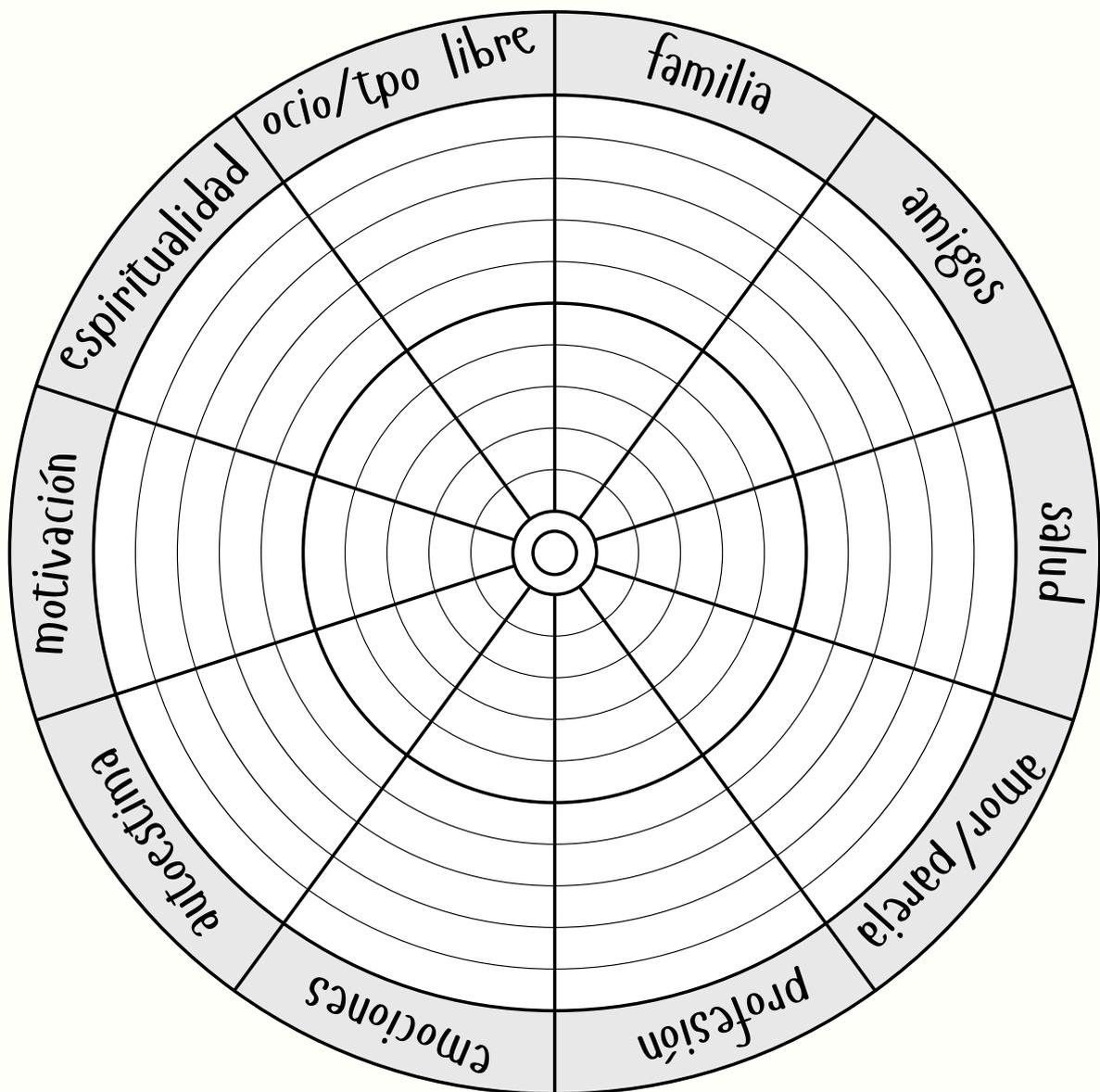
En esta guía encontrarás 5  
ejercicios diseñados para ayudarte  
a conectar contigo y preparar el  
camino hacia el próximo año.

Desde el alma, te envío toda mi  
energía para honrar el recorrido de  
este 2024 y abrirte con confianza a  
un 2025 lleno de nuevos  
aprendizajes, amor y libertad.  
Aquí estaremos, siempre contigo.

## EJERCICIO 1:

De acuerdo a este momento de tu vida si haces un balance en todos estos ejes, de que te das cuenta?

Rellena esta rueda de la vida del 1 al 10, sintiendo qué tan plena o qué tan nutrida sientes cada área.



## EJERCICIO 2:

Responde:

Qué regalos recibiste en cada área? Qué puedes agradecer de cada una?

ocio/tpo libre

familia

espiritualidad

amigos

motivación

salud

autoestima

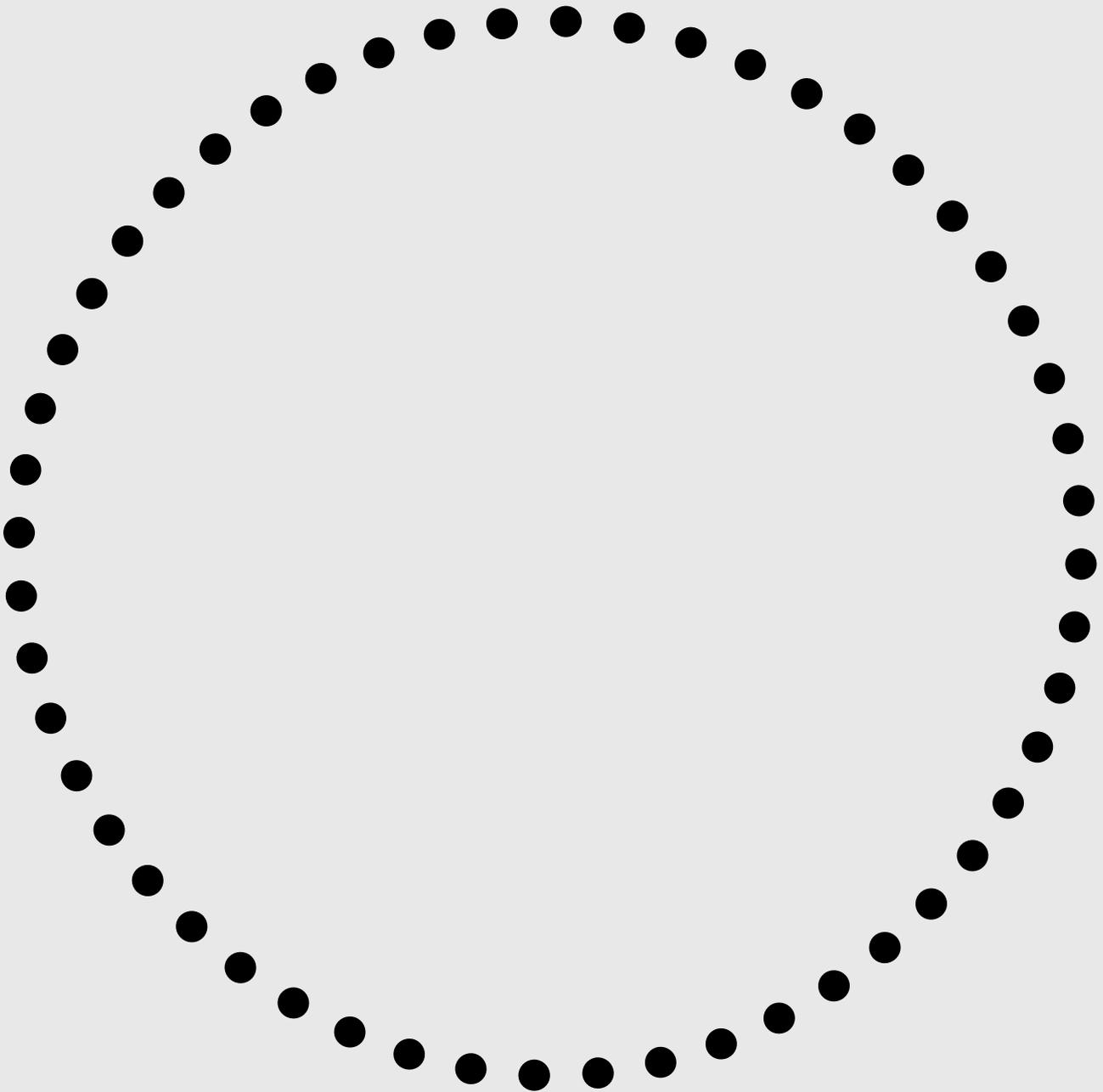
amor/pareja

emociones

profesión

### EJERCICIO 3:

En este círculo escribe: cómo le puedes sumar a la vida este nuevo año?



## EJERCICIO 4:

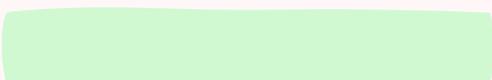
Lista las que deseas y eliges que sean tus 10 prioridades este 2025

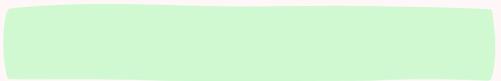
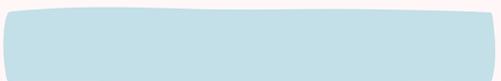
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

## EJERCICIO 5:

escribe 5 cosas a las cuales eliges darles energía, tiempo, atención y espacio en este nuevo año. Y otras 5 cosas a las que eliges conscientemente dejar de nutrir con tu energía.

LO QUE ELIJO  
NUTRIR:

-  
-  
-  
-  
-  

-  
-  
-  
-  
-  

LO QUE ELIJO  
DEJAR DE NUTRIR:

**GRACIAS POR  
PERMITIRNOS  
ACOMPañARTE!**

**GRACIAS POR  
DESPERTAR  
CONSCIENCIA Y LUZ  
ESTE 2024**

**GRACIAS POR  
ABRIRTE A AMAR,  
COMPARTIR, CREER,  
CREAR, CRECER,  
SENTIR Y VIVIR LA  
VIDA QUE ELEGISTE**

---

# GRACIAS

[hola@mento.com.es](mailto:hola@mento.com.es)  
[www.mento.com.es](http://www.mento.com.es)  
[@mento.spain](https://www.instagram.com/mento.spain)

