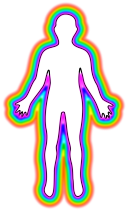
¡Mi Travesía de Sanación!

Usted no iría en un viaje a un nuevo destino sin un mapa, ¿verdad? Bien, un plan de sanación es su mapa para su travesía de sanación. ¿Qué va a hacer cada semana en el camino hacia su propio bienestar?

	Espiritual/ Propósito	**Emocional/ Sentimientos**	**Mental/ Pensamientos**	**Físico/ Cuerpo** 	**Social/ Relaciones**
Ejemplo	Tomar tiempo todos los días para anotar tres cosas por las que estoy agradecido	Escribir en un diario como me siento	Decirme una afirmación positiva todos los días	Caminar por mi vecindario después del trabajo para permitir que mi cuerpo se mantenga saludable	Llamar a un miembro de mi familia de mi familia todos los domingos.
Semana 1					

Recuerde: ¡La sanación es un viaje, no un destino! Habrá momentos de éxitos y otros momentos en los que encontrará dificultades para hacer lo que quiere o necesita, pero usted es capaz de enfrentar las barreras y seguir su camino de cuidado y sanación!

Adaptado y traducido de
©Native Wellness Institute

Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					

Recuerde: ¡La sanación es un viaje, no un destino! Habrá momentos de éxitos y otros momentos en los que encontrará dificultades para hacer lo que quiere o necesita, pero usted es capaz de enfrentar las barreras y seguir su camino de cuidado y sanación!

Adaptado y traducido de
©Native Wellness Institute