

## 30 HÁBITOS PARA ESTAR EN PAZ INTERIOR

1. Sé amable
2. Come sano
3. Haz ejercicio
4. Medita
5. Sé honesto
6. Sueña en grande
7. Sé paciente
8. Juzga menos
9. Ríe más
10. Ámate
11. Perdona
12. Sé agradecido
13. Piensa en positivo
14. Bebe agua
15. Cree en ti
16. Mantén la mente abierta
17. Pon tus prioridades primero
18. Sé asertivo
19. Habla(te) de manera amable
20. Escucha (te) para entender
21. Elige aceptar en vez de resignarte
22. Vive en el presente
23. No te compares
24. Fluye
25. Elige amigos que sumen
26. Si algo no es para ti, déjalo ir
27. Duerme lo suficiente
28. Practica una rutina espiritual
29. Asume el 100% de responsabilidad de tu vida
30. Saca tu mejor versión