

CHECKLIST

del Flujo: Casa, Cuerpo y Dinero

Nº	ESPACIO FÍSICO	<input checked="" type="checkbox"/>
	Entrada de la casa	
1	Puerta limpia y funcionando (sin chirridos, sin trancas)	<input type="checkbox"/>
2	Hay luz suficiente	<input type="checkbox"/>
3	El espacio está despejado (no zapatos acumulados, no cosas tiradas)	<input type="checkbox"/>
4	Hay un objeto que te recuerde lo que deseas construir (flor, vela, frase, planta)	<input type="checkbox"/>
	Cocina	
5	No hay platos sucios acumulados	<input type="checkbox"/>
6	El basurero se vacía con regularidad	<input type="checkbox"/>
7	Hay por lo menos un alimento fresco disponible (fruta, verduras)	<input type="checkbox"/>
8	La cocina huele bien (aroma neutro o agradable)	<input type="checkbox"/>
9	La mesa está despejada antes de dormir	<input type="checkbox"/>
	Closet / Ropa	
10	No guardo ropa rota “para estar en casa”	<input type="checkbox"/>
11	Regalo o suelto lo que no uso hace más de 6 meses	<input type="checkbox"/>
12	Tengo al menos 3 prendas que me hagan sentir digna / valiosa /	<input type="checkbox"/>
13	La ropa interior está en buen estado	<input type="checkbox"/>
	Cartera y billetera	
14	Los billetes están extendidos y ordenados	<input type="checkbox"/>

15	No guardo recibos viejos o basura en mi casa	<input type="checkbox"/>
16	Tengo un espacio definido para monedas	<input type="checkbox"/>
17	Reviso mi billetera al menos una vez por semana	<input type="checkbox"/>
Cajones y espacios pequeños		
18	No guardo cosas rotas, sin partes o sin uso	<input type="checkbox"/>
19	Mantengo un cajón libre (espacio para que algo nuevo llegue)	<input type="checkbox"/>
HABITOS Y ENERGIA INTERNA		
20	Duermo mínimo 6 a 7 horas	<input type="checkbox"/>
21	Como sentada, en calma (aunque la comida sea simple)	
22	Tomo agua suficiente al día	
23	Respiro profundo al menos 3 veces cuando siento presión	
24	Me permito terminar una cosa antes de empezar otra	
25	Tengo un momento semanal de silencio o pausa	
26	Mi postura básica (al caminar y sentarme) no es encogida	
RELACIÓN CON EL DINERO		
27	Reviso mis cuentas mínimo 1 vez a la semana sin miedo	
28	Tengo claridad de mis gastos fijos	
29	Separo aunque sea una cantidad simbólica para ahorro/crecimiento	
30	Me permito decir “no” sin culpa cuando algo no está alineado	
31	Celebro los ingresos, aunque sean pequeños	
32	Me pregunto antes de comprar: “¿Esto me sostiene o me vacía?”	
CIERRE DE CICLOS Y ENERGÍA EMOCIONAL		
33	No Tengo conversaciones pendientes que estoy evitando	
34	Termino proyectos inconclusos (o los cancelo conscientemente)	

35	Me libero de sostener vínculos solo por culpa o lástima	
36	Hago algo que me dé placer sin justificarlo	
37	Agradezco lo que tengo en este momento, sin compararme	

Lo que está estancado afuera, está estancado dentro.
 Cuando despejas tu espacio, tu cuerpo respira.
 Cuando tu cuerpo respira, tu mente se aclara.
 Y cuando se aclara, puedes decir sí a la vida, y la vida te responde con abundancia.

Te espero en mis clases y espacios de mentoría personalizada



Contactame

📞 312 285 9081

❤️ @danielareginod