WORKBOOK
INSPÍRATE Y AVANZA SIN MIEDO
JUNIO

#InspírateCoaching

RECONECTA CON TU CUERPO Y TUS SENTIDOS:

Escribe algo que te haya inspirado con cada uno de tus sentidos.

VISTA: ¿QUÉ VISTE HOY QUE TE INSPIRÓ?

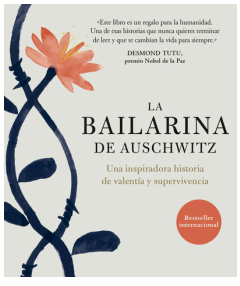
OLFATO: ¿QUÉ OLORES AGRADABLES PERCIBES EN TU ENTORNO QUE TE HACEN SENTIR BIEN?

GUSTO: ¿QUÉ SABORES TE INSPIRARON Y TE DIERON ENERGÍA PARA TU DÍA?

TACTO: ¿QUÉ TEXTURAS DESPIERTAN EMOCIONES EN TI?

OÍDO: ¿QUÉ SONIDOS TE EMOCIONAN Y LE DAN ALEGRÍA A TU DÍA?

RECOMENDACIÓN DEL MES



INSPÍRATE PODCAST:
EPISODIO #72: SOBRE DISEÑO DE INTERIORES Y VIVIR BONITO

LIBRO: LA BAILARINA DE AUSCHWITZ – EDITH EGER
RESILIENCIA Y VALENTÍA EN LAS CIRCUNSTANCIAS MÁS DURAS.

@sheldrysaez// @inspiratelatam//www.sheldrysaez.com // Para uso personal //Marca registrada // No se permite reproducción o venta