WORKBOOK
PONTE DE PRIMERO
NOVIEMBRE

#InspírateCoaching

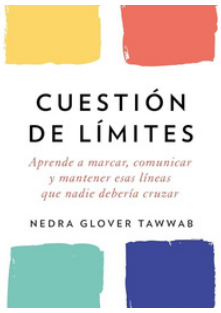
MI LISTA DE NO NEGOCIABLES,
haz una lista de los no negociables para tu bienestar.

SIN SENTIRTE EGOÍSTA, HAZ UNA LISTA DE TUS NECESIDADES BÁSICAS PARA SENTIRTE BIEN CADA SEMANA. ESTO TE AYUDA A VISUALIZAR TUS NECESIDADES SIN PONERLAS A UN LADO.

IDENTIFICA QUÉ TE ESTÁ ALEJANDO DE CUMPLIR CONTIGO MISMA.

¿CÓMO COMBATES ESO QUE TE ALEJA DE TU BIENESTAR PARA HACER MÁS ESPACIO PARA TI?

RECOMENDACIÓN DEL MES



INSPÍRATE PODCAST:
EPISODIO #48: UNA PIEL RADIANTE

LIBRO: CUESTION DE LÍMITES – NEDRA GLOVER TAWWAB
APRENDER A ESTABLECER LÍMITES SIN CULPA.

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