



*¡Comienza
hoy!*

RETO DE BIENESTAR

Te facilito este cuaderno de reto para seguir integrando y profundizando en las experiencias vividas durante estos 4 días.

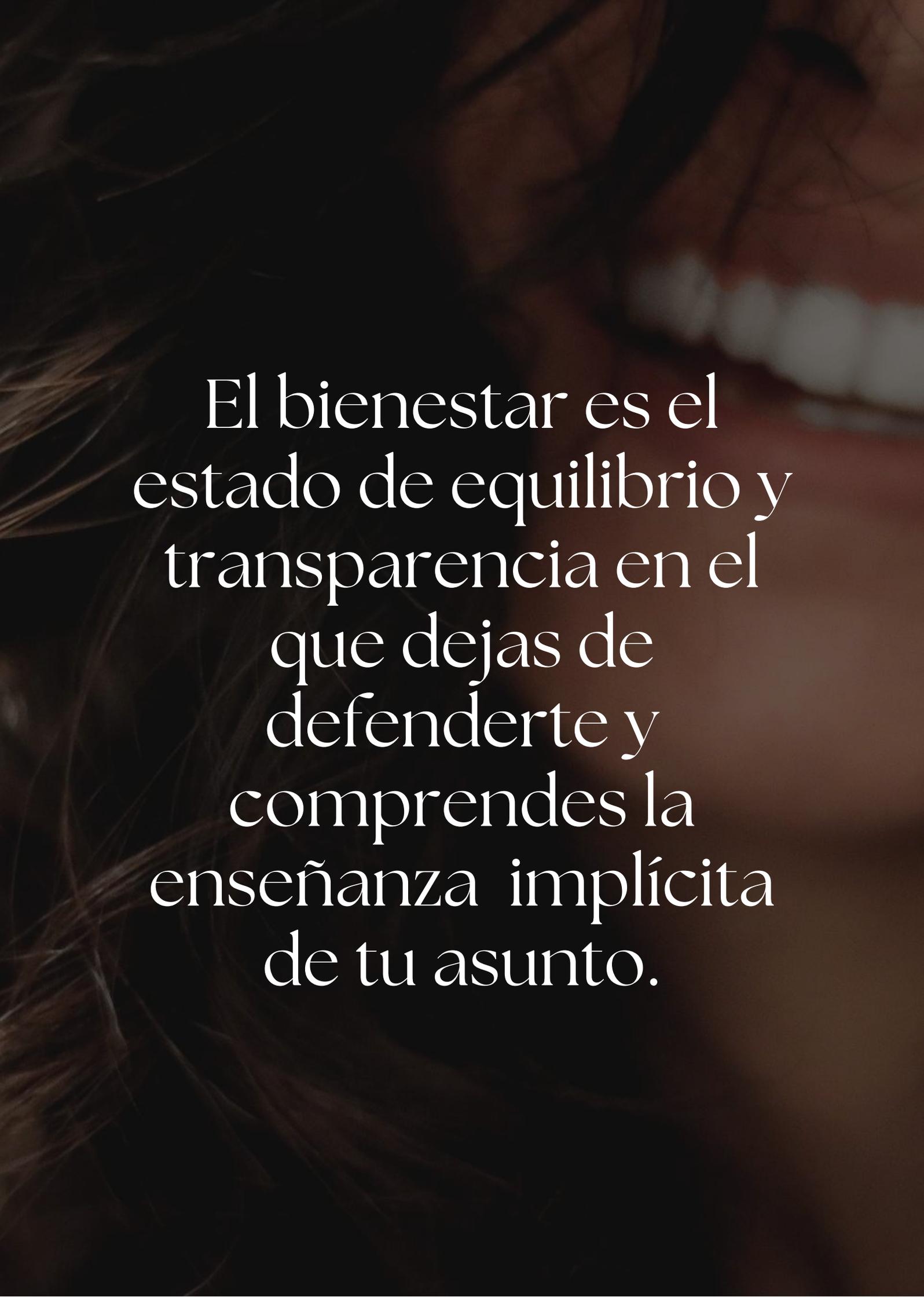


DÍAS DE RETO

1. RESPIRA
2. SIENTE TU ENERGÍA
3. EXPLORA TU BIENESTAR
4. CONECTA CON TU CONCIENCIA

Espero de corazón que te sea útil y haya marcado un pequeño inicio, o continuación más profunda, en tu camino hacia el bienestar. Hacia tu verdadera esencia.





El bienestar es el estado de equilibrio y transparencia en el que dejas de defenderte y comprendes la enseñanza implícita de tu asunto.



01

RESPIRA

Meditación guiada para estar más consciente de las sensaciones corporales y la respiración. Y desde ahí, mantenerlo en tus acciones del día a día. Recuerda acceder al audio de nuevo si lo necesitas.

ADELANTE



TUS NOTAS:



¿Cómo te has sentido?

¿Qué cambios has notado?





02

ENERGÍA

Siente la energía que hay en ti. El bienestar te conecta con tu propósito, con la confianza y el liderazgo que te mereces para crear el proyecto de vida que realmente quieres. Es por ello que en este segundo día vas a conectar con tu propia energía vital.

ADELANTE



TUS NOTAS:



¿Cómo ha ido el 2º día de reto?

¿Cómo te has sentido?



03

BIENESTAR

La propuesta que hoy te hago después del recorrido que has hecho durante estos dos días, es que te animes a poner en marcha la energía vital. Este desafío te va a permitir adentrarte en el buen vivir diario pase lo que pase.

ADELANTE



TUS NOTAS:



¿Cómo ha ido el 3º día de reto?

¿Cómo te has sentido?



04

CONCIENCIA

Conocer la calidad de tus pensamientos es clave para elegir una vida de bienestar. Para ello te propongo prestar atención a todo lo que hagas y descubrir tus propias creencias limitantes. Anótalas y recuerda acceder al audio de nuevo si lo necesitas

ADELANTE



TUS NOTAS:



¿Cómo ha ido el 4º día de reto?

¿Cómo te has sentido?



¿TE GUSTARÍA
SEGUIR
EXTENDIENDO
EL RETO DE
BIENESTAR
CADA DÍA?





ACCEDE A MI CURSO LA AVENTURA DE VIVIR EN BIENESTAR: DESCUBRIENDO TU PODER.

No hay aventura más emocionante, que la de vivir en bienestar. Es sin duda, un gran reto. Con este curso te muestro las claves principales para conectar con tu propósito y puedas vivir la vida que te mereces. Con este curso te invito a experimentar, a desechar creencias que te limitan y que bloquean tu armonía.

¿Por qué te alejas del bienestar? ¿Por qué vives contraída? ¿Por qué no te permites una actitud positiva? Estas son las 3 preguntas claves con las que vamos a trabajar, y que este curso las contesta.

Necesitamos incluir rutinas en nuestras vidas que nos ayuden a permitirnos una transformación real. Por ello con este curso, te enseño a poner en práctica la vida que anhelas.

Te animo sin duda a que participes en este curso. Te espero en este gran viaje. Abre tu mente y corazón al bienestar.

MÓDULOS

1. EL INCONFORMISMO
COMO INICIO AL
BIENESTAR

2. EL AUTOCONOCIMIENTO:
PODEROSA HERRAMIENTA
TRANSFORMADORA

3. CREANDO
RELACIONES
ORDENADAS

4. APRENDIENDO A
BAILAR CON EL
CAMBIO: ACEPTACIÓN Y
RESILIENCIA



Este curso es para ti, si...

- Eres incapaz de encontrar el bienestar en tu vida.
- No vives en el momento presente.
- Te frustras con facilidad porque no vives la vida que quieres.
- No sabes aprovechar los conflictos de forma consciente.
- Te perturbas por no ser capaz de fluir con tu vida.
- Anhelas recuperar la ilusión en tu día a día

Porque sé, que
con mi curso
puedo
sostenerte en
tu proceso
personal y te
ayudaré a ser
más consciente
a la hora de
tomar mejores
decisiones para
alcanzar tu
bienestar.



NO TIENES QUE SER
UNA EXPERTA PARA
COMENZAR EL CAMBIO
HACIA EL BIENESTAR.
COMIENZA HOY.

[HTTPS://AULADEBIENESTAR.COM/
COURSES/MI-CURSO-DE-
BIENESTAR/](https://auladebienestar.com/courses/mi-curso-de-bienestar/)

