

ENCUENTRA TU VERDAD Y SIGUE TU
CAMINO

ANALIZA Y EVALÚA TU REALIDAD

¿Cuáles son tus puntos fuertes?

Escribe un listado de aquellas partes de tu personalidad de las que te sientes orgullosa

obsérvate cómo si te vieses desde fuera, alábate como si estuvieses opinando sobre otra persona. Reconoce lo que se te da bien, en lo que eres buena, eso que las personas que te rodean destacan de ti.

¿Cuáles son tus puntos débiles?

Describe las partes oscuras de tu personalidad

escribe una lista nombrando lo que te no te gusta, tus formas de reaccionar a determinadas situaciones que consideres que te bloquean y te limitan.

¿Qué metas has alcanzado en los últimos 10 años?

Anota tus logros

mira atrás y celebra tus éxitos; pueden ser pequeñas cosas o grandes cambios. Premia tu capacidad de superación. Alégrate por lo que has conseguido. Y sonríe.

¿Qué metas te gustaría lograr?

apunta lo que deseas, tus sueños

atrévete a crear tu realidad, cómo te gustaría que fuese tu vida dentro de 5 años. Sueña grande, mira de frente a tus metas, tus más profundos deseos.

Renueva tu vida

está en tu voluntad de ser quién quieras ser

este es el momento de empezar a caminar un nuevo camino, es tu momento de experimentar nuevas formas, probar otras maneras. La práctica te dará la liberación necesaria.

CREO EN TI Y TE ACOMPAÑO

@ecoterapiasnut