



Este libro te ayudará a tomar consciencia de las problemáticas y de las situaciones cotidianas de la vida.

¿Te encuentras desorientad@ y no sabes para donde ir?

Este libro es para ti!

Sandy Set Coach



**Prohibida su reventa y reproducción del mismo Todos los
derechos reservados**

© Sandy Ser Coach - Octubre 2023 - Francia

BIENESTAR ENERGÉTICO MENTAL Y EMOCIONAL

Este libro lo he creado para que lo uses como una herramienta para que te ayude a superar esos miedos programados y arraigados que no corresponden a tu hermoso ser.

Eres divinidad, pero para eso, es necesario que no te quedes solo con la teoría sino, que pases a la acción para desarrollar tu máximo potencial! Recuerda que si no hay acción no hay reacción.

Para tener una vida saludable y armoniosa debemos tener en cuenta que todas las áreas de nuestra vida deben estar equilibradas.

La salud mental es tan importante como la salud física. Es necesario cuidar tanto nuestros pensamientos, emociones y también la alimentación. En este tomo vamos a trabajar la confianza y el amor propio.

Hábitos saludables:

RECUERDA TUS SUEÑOS Y ANOTALOS APENAS HABRAS LOS OJOS

TIENDE LA CAMA

TOMA AGUA

CEPILLA LOS DIENTES CON TU MANO MENOS HÁBIL

HAZ EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

ESCRIBE UN DIARIO

HAZ EJERCICIOS FÍSICOS

TOMA ALGUN JUGO DE FRUTAS O VERDURAS

LEE