

DESCUBRE, CREA, INSPIRA
Entrenamientos



Reto de 5 días

Reconstruyéndome

especial *amor*



Karent Monroy

PSICÓLOGA | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO Y EMPRENDIMIENTO

Día 1

Reconstruyéndome

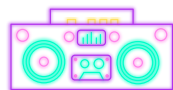
Tomar la decisión de ser libre

MIS NOTAS

TÉCNICA DEL REEMPLAZO Y TRIADA



Mi canción es:



*EJERCICIO DE RELAJACIÓN 1 ENTREGAR MIS CARGAS

Día 1

Reconstruyéndome

ECHANDO UN VISTAZO A LO QUE ES MI VIDA HOY...



LO QUE NO...

Día 1

Reconstruyéndome



LO QUE SI Y AGRADEZCO POR ELLO:

SOY
bendecida

Doy gracias

POR CADA DÍA DE MI VIDA

YO SOLÍA SER...



*Mi plan de acción
inmediato es:*
