



Reto Floración

Guía del Reto



BIENVENIDA

¡Bienvenida a mi reto FLORACIÓN! Este desafío ha sido diseñado para poder compartir contigo pequeños pasos que puedes comenzar a dar para "sembrar" una mejor calidad de pensamiento y sentimiento en ti, hacia una vida más feliz y plena. De la misma forma en que una planta necesita sus nutrientes para poder florecer, nosotras necesitamos abrirnos camino hacia una vida de éxito practicando herramientas que resuenen con nosotras.

En los próximos días exploraremos diferentes prácticas y conceptos basados en la psicología positiva y la energía del corazón que puedes comenzar a implementar contigo misma. Solo después de tu intento y experiencia podrás conocerte más y saber qué es lo que mejor funciona en ti. ¡Recuerda que todas somos únicas!

En este reto, mi deseo no es intentar cambiar a la mujer que ya eres... ¡reitero que somos únicas! Sino que apunta a que puedas disfrutar más de tu vida, reemplazando viejos y dañinos hábitos por otros saludables, mientras experimentas un crecimiento personal importante. ¿Podríamos llamar a esa mejorada versión tuya una especie de "floración personal"? ¡Comencemos!

Giannina

Instrucciones del RETO

1

1. Cada día tendrás un video que contiene uno o 2 practicas acompañado de conceptos . Te invito a que pruebes contigo cada uno de ellas.

2

2. Es mejor ver los videos en orden y no verlos de un solo tirón . Ábrete a escucharlos pausadamente pues no se trata de terminarlos lo mas rápido, sino que puedas recoger lo que tu más crees que puede ayudar en tu proceso.

3

3. Te recomiendo que después de cada video puedas profundizar sobre la herramienta y así entender el alcance que podría tener en ti .

4

4. Si conoces a alguien que se puede beneficiar de mi aporte, estaré feliz que lo puedas compartir . Cuanto a más personas podamos llegar, mas contagiosa será esta revolución de bienestar que hoy tu estas comenzando.



Comencemos