

B

¿Qué obstáculos se me presentan en el camino a **CAMBIAR MIS HÁBITOS?**

Toma un momento hoy para reflexionar en lo que te dices todos los días y detecta lo que te detiene a dar ese primer paso.



Deshazte del “no puedo hacerlo”

No limites tu desempeño cuando todavía no inicias el proceso. **Ser gentil contigo también es ser paciente contigo.**



Olvídate de las “fechas límite”

Postergar complica el despegue, **mientras más pronto empieces mejor.**



Todos los caminos son diferentes

En el proceso existirán días que parezcan fáciles y otros que se compliquen más. **La clave del progreso es la continuidad.**

Disfrutar viene en muchas formas

Mientras avanzas podrás **modificar el proceso y hacerlo muchísimo más disfrutable.**



“No tengo tiempo”

Tu bienestar no puede esperar. Cualquier cambio positivo representará una mejora para tu salud.

Todos hemos estado en ese lugar en el que estás ahora, por lo que **HOY es el día en el cual vamos a hacer un poco de ruido en eso que nos decimos todos los días y que nos detiene a dar ese primer paso.**

Tú eres la llave:

Vive en Balance

