



Aprender a escucharnos

Jessica Barberán

www.lemotionalminds.com

Fecha:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué me preocupa en este momento?

- ¿Qué cosas me han aportado energía esta semana y que cosas me han agotado?
- ¿Qué necesito hacer para sentirme mejor?

Recuerda que tu voz interior es tu mejor guía.

www.lemotionalminds.com

Jessica Barberán