

BEAUTY LIFE & WELLNESS STYLE

¿Cómo sentirte bien?

- 1) Cambiar el término “pensar” por “sentir”. Valorar más lo que sientes en lugar de lo que piensas ante determinadas circunstancias.
- 2) Actuar. Ni nada ni nadie controla tu vida. Hazte dueño/a de tus circunstancias. Somos actores de nuestra vida, no meros espectadores.
- 3) Objetivos claros y actitud positiva. No hay belleza física si no hay belleza interior.
- 4) Los cosméticos ricos en principios activos te ayudan a cambiar tu aspecto externo en tiempo récord, pero sin una buena orientación que te ayude a encontrar tu bienestar interno, los resultados no se mantendrán en el tiempo.
- 5) CoachingBeautylife. Objetivo: sentirte bien.
 - a) Salud y Belleza: crear hábitos y rutinas saludables
 - b) Dinero: conseguir libertad económica
 - c) Amor: creer en ti mismo, compartir con los demás, agradecer lo que tienes y evitar gente tóxica

¿Cómo conseguir los objetivos?

- 1) Estrategia:
 - a) Claridad, Organización y Flexibilidad
 - b) Crear mentalmente el objetivo y visualizarlo
- 2) Iniciativa y Acción:
 - a) Si no hay acción no hay resultados
 - b) Cumple con lo que te propones
- 3) Adaptación:
 - a) Se flexible ante lo que no puedas controlar
 - b) Aprende a gestionar los cambios y reinventarte

RECUERDA:

- Sin objetivo ni reto, no hay rumbo
- Sin iniciativa ni estrategia no hay resultados
- Fallar te puede frustrar, pero no puede convertirse en una carga permanente. Cambiar de estrategia y el pensamiento positivo son aspectos clave para afrontar esta situación.
- El poder está en ti. Si controlas y diriges el rumbo de tu vida, el éxito personal y profesional están garantizados.