Mindfulness y meditación.

Haz un listado de pensamientos negativos o preocupaciones de las que te quieres deshacer y que frenan el crecimiento de tu negocio. Al lado haz un listado de pensamientos repotenciadores y positivos

¿Visualizas cómo te vas a sentir cuando los elimines?

Realiza hoy tu primer ejercicio de meditación, en mi web hay meditaciones guiadas:

https://marielysavila.com/meditaciones/

Tu mente es como una niña malcriada. Si no la controlas hará contigo lo que quieras.