

2024:

my glow
up year.

Recuerda: lo que piensas, serás. Lo que sientas, atraerás.
Lo que imagines, crearás.

La psicología demuestra que tendemos a creernos las historias que nos contamos sobre nosotros mismos. Por ejemplo, si quieres perder peso, no es constructivo recordarte que eres nulo en el deporte.

La automotivación es la fuerza que nos impulsa a hacer las cosas, a resolver problemas; es decir, a seguir.

Aprende a ser crítico con lo que tu voz interior dice de tu personalidad y mejora tu autodiálogo de forma sencilla:
con frases inspiradoras.

**¿Qué quieres
decirte hoy?**


