

Plan de entrenamiento EME

Emocional - Mental - Energético

Lista de obstáculos a surfear

Completa la lista, observando tus propios obstáculos:

- 1.- La prisa
- 2.- La impaciencia
- 3.- Comparar el presente con el pasado.
- 4.- Alejarte de experiencias dolorosas
- 5.- Vivir desde un sólido automatismo que te niegas a desinstalar de tu mente
- 6.- Preocuparte excesivamente en lo que pueda venir en el futuro
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-
- 11.-
- 12.-



MINDFULNESS
MALLORCA

with Marga Bauzá

Plan de entrenamiento EME

Emocional - Mental - Energético

Lista de Pilotos automáticos

Completa la lista, observando tus propios pilotos automáticos:

- 1.- Al llegar a casa...
- 2.- Al coger el coche....
- 3.- Al coger una llamada telefónica...
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-
- 11.-
- 12.-



MINDFULNESS
MALLORCA

with Marga Bauzá