

Plan de entrenamiento EME

Emocional - Mental - Energético

No siempre podemos obtener lo que queremos.

No siempre podemos ser la persona que queremos ser.

Cuando negamos o resistimos esta realidad, el sufrimiento surge en forma de estrés, frustración, y autocrítica.

Sin embargo, cuando esta realidad es aceptada con benevolencia, generamos emociones positivas como la compasión y el cuidado, las que nos ayudan a enfrentar nuestra situación

--Kristin Neff--



MINDFULNESS
MALLORCA

with Marga Bauza

+34 670312918

marga@mindfulnessmallorca.com

skype: mbauzamas