

Hoy es un
un buen día
**para el efecto
empatía**

Dicen que cuando uno enseña, dos aprenden. Comparte con tus compañeros algo que hayas aprendido sobre el bienestar, así como consejos para sentirse mejor, ser más productivo o gestionar el estrés.

“Si quieres calmar la mente, lo primero que tienes que hacer es aprender a enfocar la atención en lo que está sucediendo en este instante” – Mario Alonso Puig

Un abrazo,
Equipo GoodHabitiz



Deja aquí tu mensaje:
