

¿Qué tan bien te conoces a ti mism@?

¿CUÁL ES TU LIBRO FAVORITO?

¿SI FUESES UN ANIMAL, CUÁL SERÍAS?

¿CUÁL ES EL RECUERDO DE TU INFANCIA QUE TIENES MÁS VIVO?

DEL 1 AL 10, ¿TE CONSIDERAS FELIZ?

¿DÓNDE TE GUSTARÍA VIVIR SI PUDIERAS ELEGIR?

¿QUÉ CAMBIARÍAS DE ESTE MUNDO SI PUDIERAS?

¿ERES MATUTINO, VESPERTINO O NOCTURNO?



Si eres de los que lee mucho,
puede que no tengas
conocimiento de cuál es el
mejor libro que has leído.

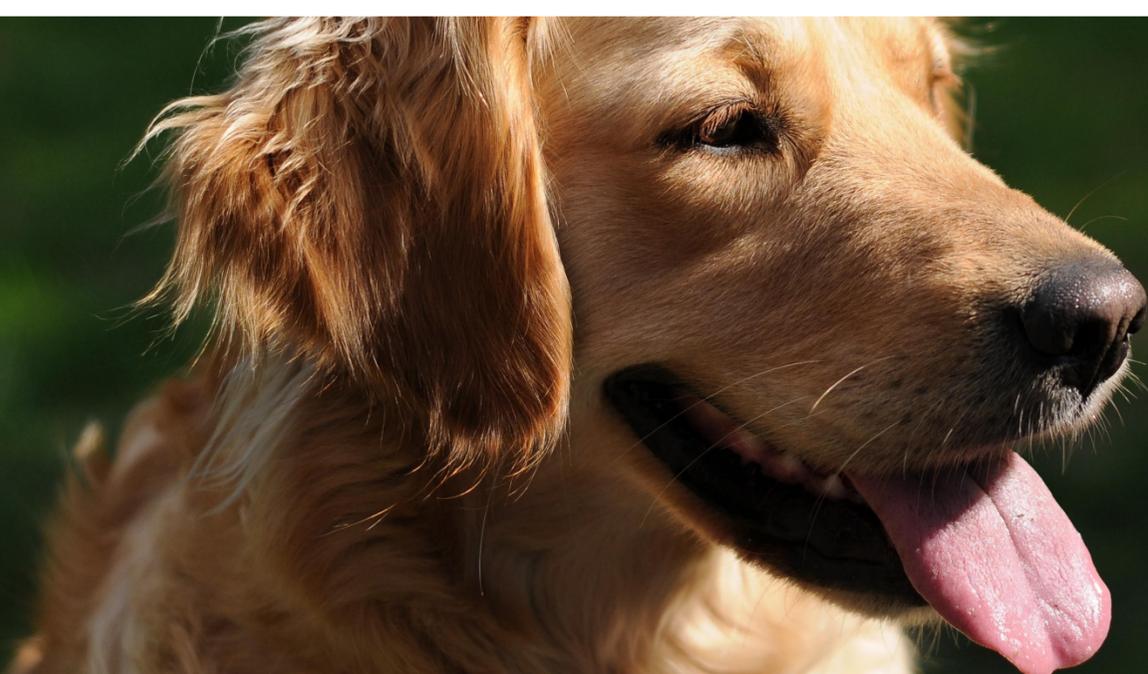
Quizás sean muchos, o quizás, si te
paras a reflexionar, uno te haya
marcado para siempre.





Plantearse la pregunta de qué animal serías puede traer una respuesta sobre la propia autoimagen

y las características de uno mismo que se consideran más relevantes.





La infancia es una parte muy importante de nuestra vida, que puede marcarnos para bien o para mal.

Y siempre es saludable saber de dónde venimos.





Solemos vivir obsesionados con la felicidad, pensando que hay que ser feliz las 24 horas del día los 365 días del año.

Sin embargo, vivimos momentos felices y momentos no tan felices. Lo importante es ser consciente de cuándo no lo somos para poder dirigir nuestra vida hacia momentos más agradables.





Elegir dónde vivir es la llave de la felicidad

La satisfacción con la vida depende en parte de tener la posibilidad de elegir dónde vivir.

Más allá de la vivienda en si es importante escoger un barrio, ciudad o incluso país que esté acorde a nuestros intereses.

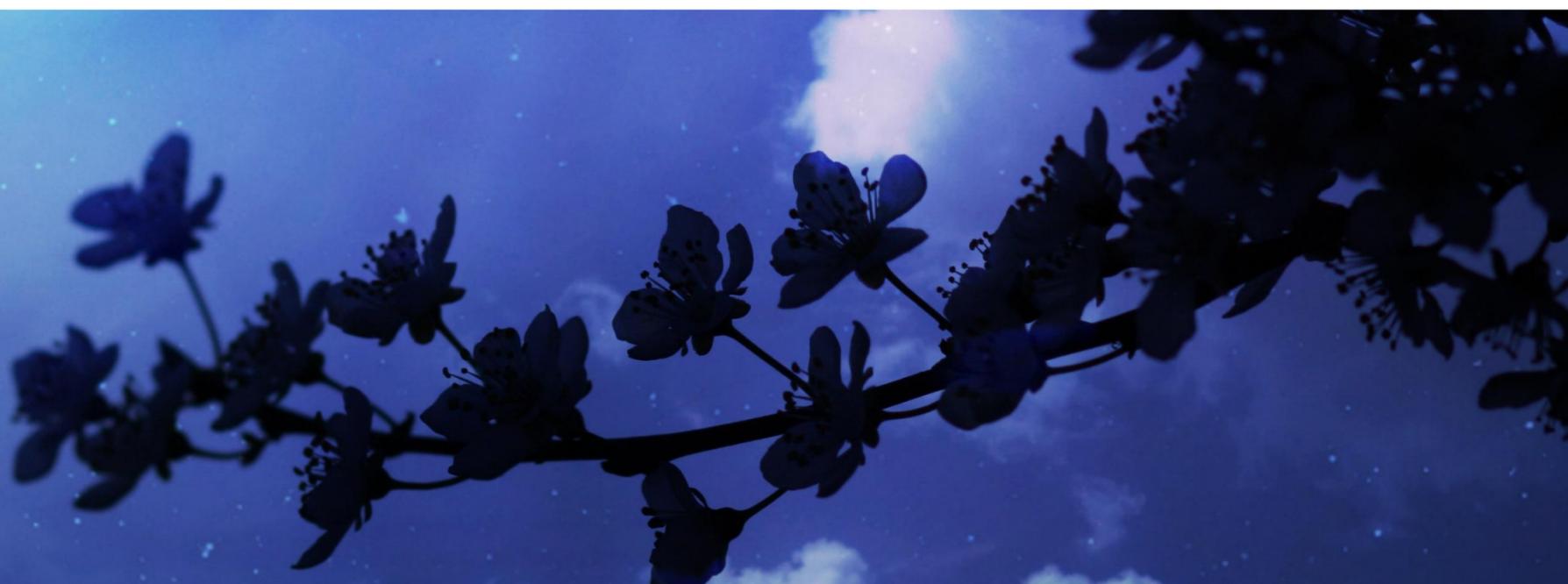




¿Eres diurno o nocturno?

sería muy beneficioso que cada persona lograra trabajar en su horario biológico natural.

Es saludable plantearse esta reflexión y armonizarnos, no sólo para rendir más en el trabajo sino en todas las facetas de nuestra vida.





¿Qué cambio puedes hacer en el mundo por ti mismo?

Planta tu propio jardín de hierbas
Evita los cubiertos de plástico
Utiliza menos energía en casa
¡Recicla!

Revende o dona cosas que todavía se puedan usar

Trata de usar menos agua en tu casa

