

La Dieta de la Felicidad

Cuando hablamos de alimentación inmediatamente pensamos en “comida”, sin embargo este concepto es mucho más que eso ya que todos los días nos alimentamos de pensamientos, conversaciones, visualizaciones, lecturas, emociones. Así como hay alimentos que no debemos consumir, hay pensamientos o emociones que debemos evitar.

A continuación te entregamos una **efectiva dieta** que te ayudará a ser consciente de tu alimentación emocional y cognitiva y que además podrás complementar con deliciosos platos cada día.



Alimentos PROHIBIDOS

- Personas Negativas
- Compararse
- Ser perfectos
- Aparentar
- Culparse
- Conformidad
- Juzgarse
- Malas caras
- Quejarse



Alimentos PERMITIDOS

- Equivocarse
- Risas
- Besos
- Abrazos
- Autoaceptación
- Ser uno mismo
- Intentar todo
- Arriesgarse
- Buena actitud

Aprender de esto y mucho más es lo que puedes lograr siendo **Coach de Bienestar**

Con PWEX



Estudias



Te certificas



¡Y trabajas!