

7 FORMAS DE PRACTICAR

MINDFULNESS



Mostra curiosidade polas cousas do día a día e as disfruta



Fai as paces coa súa imperfección e coa dos demais



Perdoa os erros dos outros, sexan pequenos ou grandes



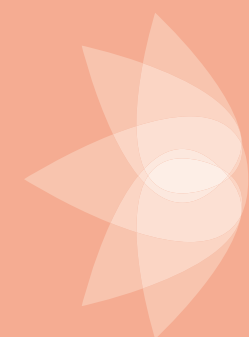
Acepta a vulnerabilidade confiando noutros



Mostra gratitude polos bos momentos e aprende dos malos



Acepta e aprecia que as cousas veñan e van



Practica a compasión e fomenta as relacións



Co financiamento de:



CONFEDERACION
DE EMPRESARIOS
DE LA CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA