



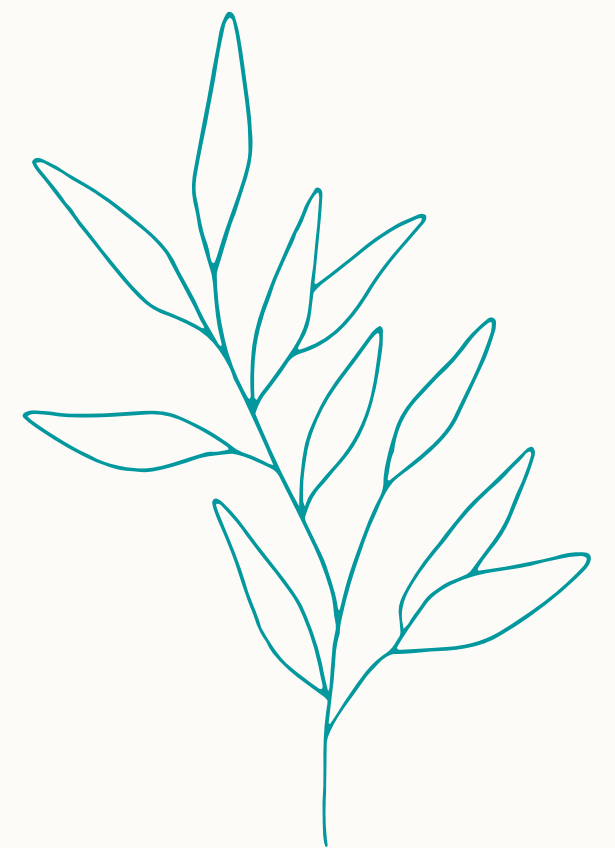
# Bienestar & Gratitud

---

BIENVENIDOS

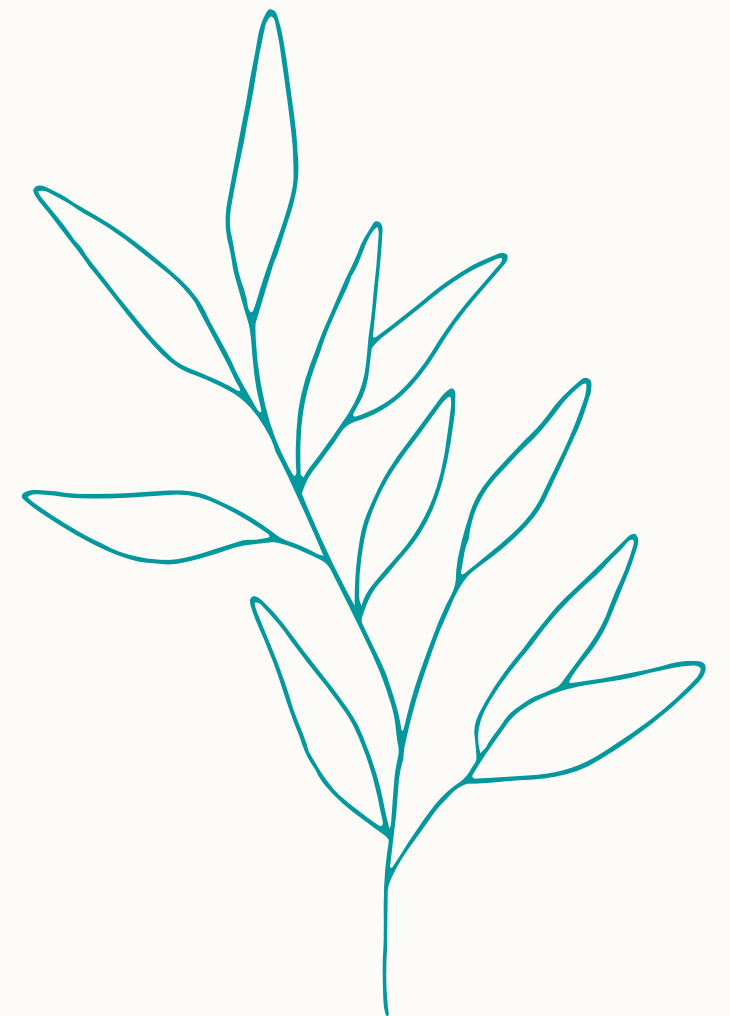


La  
*gratitud*  
convierte lo que  
tenemos en  
suficiente



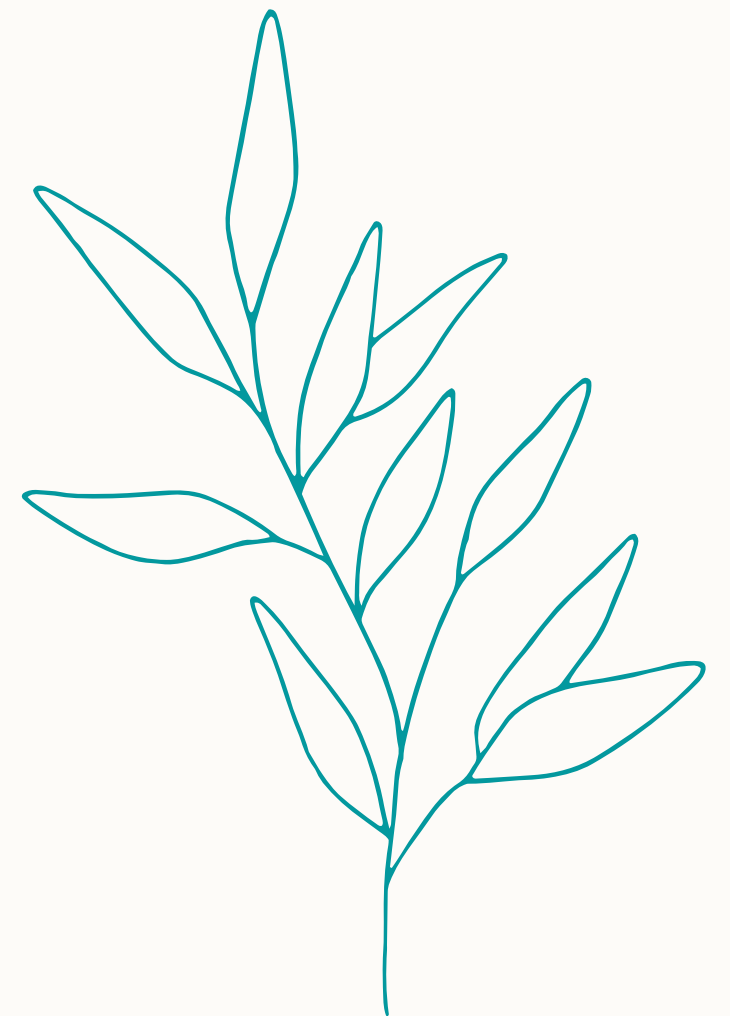
*Estoy agradecido por...*

Escribe una lista de cosas por las  
que estes agradecid@ hoy



*He logrado...*

Escribe una lista de tus logros



“Lo más importante es disfrutar de tu vida, ser feliz, es lo único que importa.”

AUDREY HEPBURN



“Atrévete a soñar la vida que has soñado para ti mismo. Ve hacia adelante y haz que tus sueños se hagan realidad.”

RALPH WALDO EMERSON

“Convierta tus obstáculos en oportunidades y tus problemas en posibilidades.”

ROY T. BENNETT

“Todo lo que tenemos que decidir es qué hacer con el tiempo que se nos da.”

*J.R.R. TOLKIEN*

# Bienvenidos a mi jardín!

4 MINUTOS DE MEDITACIÓN

