

A person wearing a blue hoodie is seen from behind, with their arms raised in a gesture of triumph or joy. They are standing against a dramatic sky at sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow. The sky transitions to a deep blue at the top. The person's arms are raised high, and their hands are clenched into fists. The overall mood is one of empowerment and personal achievement.

***Ponga el estrés al servicio
de su felicidad y poder
personal.***

¿Tiene sentido?





¿Tiene sentido?



El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional.

BUDA



¿cual es tu postura ante las circunstancias?



Estrés: Sentirse sobrepasado por las circunstancias.

La oportunidad



Autoconocimiento

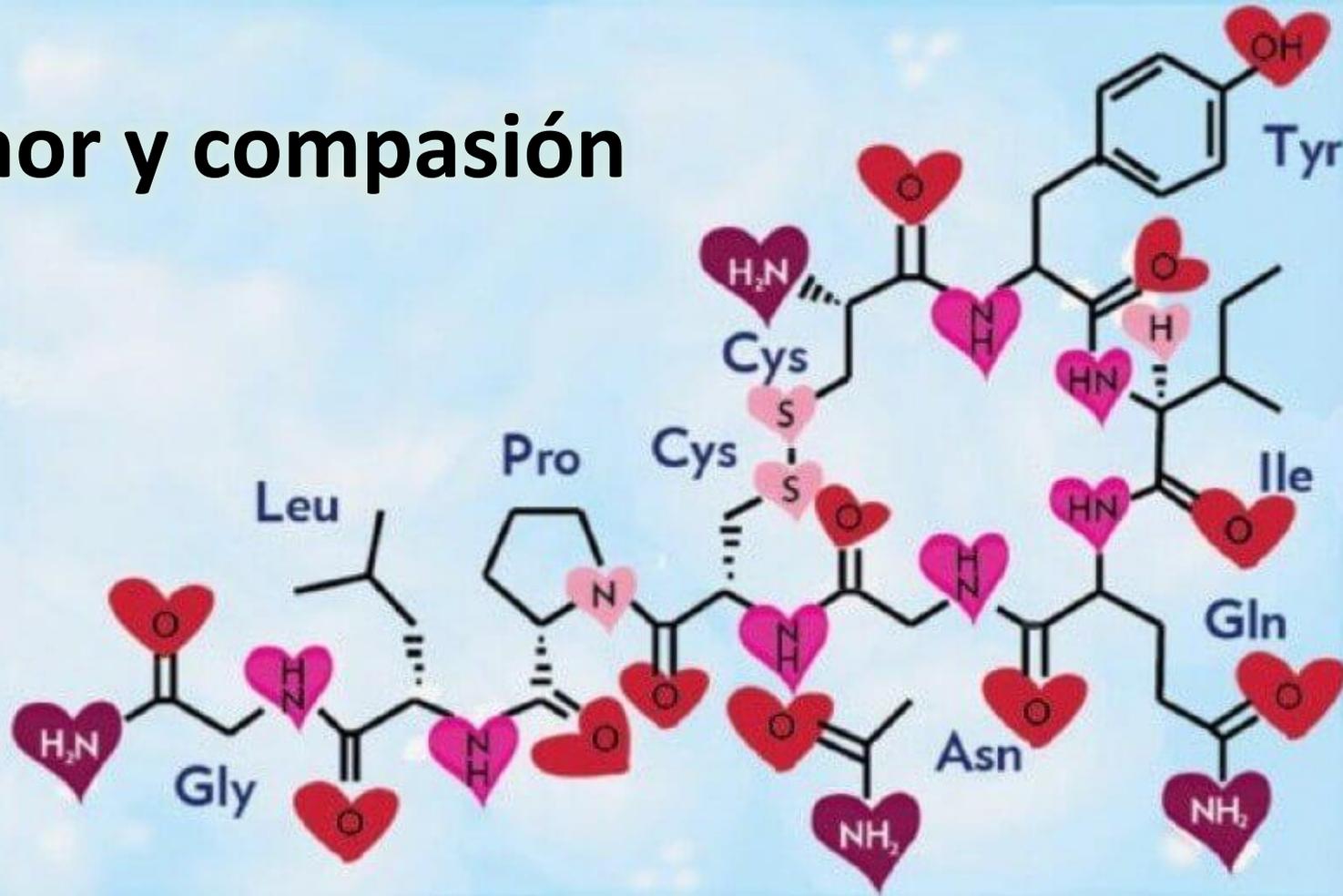


Coherencia

No puedes dar de lo que no tienes.



Amor y compasión





Resiliencia



En medio de la dificultad reside la
oportunidad.

Albert Einstein

Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo; menos de la libertad de elegir como responder a esas circunstancias.

Viktor Frankl





María A.
MENTOR VIDA CONSCIENTE

Móvil: 3102318981