

10 consejos para la vida...



4. Deja de ser perezoso/a



La vida es demasiado corta como para desperdiciarla viviendo por debajo de tu potencial.

5. Deja de preocuparte y quejarte.

Empieza a centrarte en las cosas que puedes controlar y hacer algo al respecto.



6. Deja de culpar a los demás.

Comienza a aceptar la responsabilidad de todo en tu vida

7. Deja de obsesionarte con el pasado y el futuro.

Prestando más atención al momento actual. Este hábito hará maravillas en tu salud mental y reducirá tus niveles de estrés

