

EL Jarrou de Boudad

Crea más diversión en tu vida,
desarrolla relaciones positivas y
comienza a ver nuevas posibilidades.

La vida puede ser estresante. Muchos de nosotros
sentimos que no hay suficiente tiempo y mucho
que hacer. Es muy común El Correr, preocuparse y
sentirse agotado.

Estos sentimientos y tipos de energía negativa
impactan a nuestra familia, nuestros lugares de
trabajo y nuestros espíritus. La buena noticia
es que podemos aprender a tomar nuevas
decisiones sobre cómo respondemos. Podemos
crear más diversión en nuestras vidas, desarrollar
relaciones positivas y comenzar a ver nuevas
posibilidades. Aquí hay una gran herramienta
para comenzar:

Crear un frasco de bondad: la idea detrás de
un frasco de bondad es simple. Cuando note
momentos hermosos, escríbalos y póngalos en un

Jarra de la bondad. Puede encontrar un tarro
de bondad en cualquier lugar: en una tienda de
consignación, en su hogar o en la tienda.

Coloque el frasco en un lugar accesible como la
mesa de la cocina; tenga una pluma cerca y un
bloque de notas para que pueda anotar todos los
bellos momentos que ocurren durante el día.

Será una maravillosa oportunidad para leerlos
periódicamente o celebrar al final del año. Esto
se puede hacer para su equipo en el trabajo en la
sala de descanso, en su salón de clases o con sus
hijos / familias de cuidado infantil. Céntrese en
los momentos bonitos y luego anótelos.

Por Erin Ramsey, Autor y Orador Inspiracional:
www.erinramsey.com

