



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

CONCLUSIONES

Para mejorar tu autoestima es importante que sepas primero en qué punto estás, qué idea tienes de ti mismo/a y cuánto y cómo esta idea influye en todos los ámbitos de tu vida.

A partir de ese momento, podrás experimentar cómo mejorar tu autoestima.

Hay múltiples herramientas que puedes utilizar.

Puedes recurrir a las más sencillas, como las que has encontrado en este curso. Lo importante es que las practiques en el tiempo y veas con tus propios ojos y vivas tus logros.

Al fin y al cabo se trata de observar cómo actuamos y cómo nos sentimos en las situaciones cotidianas de la vida, tanto con respecto a nosotros/as mismos/as como con los demás.

Es como escuchar una orquesta. Si algo o alguien desafina se nota.

Pues se trata de poner ajustes allí donde se ha perdido la armonía, renovándolos o cambiándolos a medida que crecemos y evolucionamos.



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Si quieres profundizar los aspectos tratados en este curso, te invito a enviarme un mail con tus opiniones y tus necesidades.

sanate@sanate.info

Y si quieres seguir en tu proceso de cambio y necesitas que te acompañe, contáctame o reserva tu sesión a través del blog, o enviándome un mail o un mensaje privado en instagram.

[@sanate.info](https://www.instagram.com/sanate.info)

Si quieres participar en más curso, suscríbete al blog y a mi canal de YouTube para estar siempre informado/a de todo lo que iré publicando.

www.sanate.info - <https://www.youtube.com/@sanateinfo>

Finalmente, si crees que este curso le puede beneficiar a alguien que conoces o que lo necesita, ¡pues compártelo :-)!

~

*Gracias por tu tiempo y por tu atención y
te felicito por haber llegado hasta aquí.
¡Disfruta de tu cambio y disfruta de ti!*

~

Vittoria Veri Doldo ~ Health Coach

www.sanate.info
sanate@sanate.info