

Bienvenido



FELICIDADES!

Bienvenid@ a programa 60 días de Ama Tu Vida, mi nombre es Paulina y voy a guiarte por 2 meses por experiencias nuevas donde vas a aprender Yoga, Meditación, Nutrición consciente e integral, Sabiduría emocional y sobretodo Amar y disfrutar tu vida.

Acabas de hacer un extraordinario compromiso con tu salud y bienestar. En los próximos 2 meses, trabajaremos juntos para lograr las metas que te has trazado en pro de ti mismo y tu vida.

Tendremos 1 sesión cada semana por 2 meses en total 8 sesiones.

Durante nuestras sesiones trataremos dudas, inquietudes determinaremos cuáles metas quieres alcanzar y formularemos planes de acción realistas. Te apoyaré ofreciéndote mi guía, ánimo y sostén para hacer que se cumpla tu palabra. Como la mayoría de este programa se desarrolla fuera de nuestras sesiones; es decir, en tu vida cotidiana, los resultados realmente dependen de ti.

Por favor lee y firma el siguiente acuerdo

Bienvenido



Estoy comprometido con mi propia salud personal y bienestar.

Con este compromiso doy mi palabra de:

- Dejarme dirigir
- Ser abierto a nuevos alimentos, conceptos y ejercicios
- Cumplir con los compromisos que hago
- Comer alimentos nutritivos de acuerdo a la guía de mi Consultor de Salud
- Ejercitarme de acuerdo a la guía de mi Consultor de Salud
- Calmarme y divertirme
- Dar gracias por las relaciones en mi vida
- Desarrollar el arte de escuchar los deseos y necesidades de mi cuerpo
- Hacerle frente con fuerza a los factores de estrés en mi vida
- Comenzar y terminar nuestras sesiones a tiempo

Haz una lista de compromisos adicionales:

Por favor firma aquí

Es importante que mandes este documento por mail a paulina@amatuvida.tv, la primera semana.