

Hoja de entrenamiento número 2



Seguimos con tu entrenamiento...

En el vídeo espero haberte convencido de la importancia de entrenar para conseguir los resultados que te propones. Ahora vas a empezar a entrenarte a incluir en tu vida aquello que te hace sentir bien.

Haz una lista de aquellas actividades personales que te gusta hacer.

Tu lista aquí

Ahora debes decidir algunas de ellas y **ponerlas en tu agenda de la semana próxima**. Sin excusas. Si te gusta hacerlas, debes protegerlas, porque cuanto mejor estés tú de ánimo, mejor profesional serás, mejor podrás ayudar a tu familia, más “atractivo/a” serás para tu pareja y tus amistades.

Esta hoja de entrenamiento es para ti, pero si quieres compartir conmigo las dificultades o los aciertos de haber programado estas actividades en tu semana, hazlo.

¡Gracias por tu interés!

- Por correo: jaume.josa@elclubdelosquetientientempo.com
- A través del Campus

Muchas gracias por tu tiempo

Programa OTV

elclubdelosquetientientempo.com