

40 consejos para vivir mejor





TRATA DE HACER SONREÍR A 3
PERSONAS CADA DÍA.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A man and a woman are jogging away from the camera on a paved path. The woman is on the left, wearing a white long-sleeved shirt and brown shorts. The man is on the right, wearing a light blue long-sleeved shirt and dark shorts. They are both wearing athletic shoes. The path is paved with cobblestones and has a metal railing on the right side. In the background, there is a clear blue sky and the ocean. The sun is low in the sky, creating a bright glow and long shadows.

CORRE DE 10 A 30 MINUTOS
TODOS LOS DÍAS.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A close-up photograph of a person's hand holding a clear glass filled with water. The person is wearing a light-colored shirt and a patterned scarf. The background is softly blurred.

TOMA 2 LITROS DE AGUA AL DÍA.



PARTICIPA EN JUEGOS.



Visítanos: www.sentirselibre.com



LEE MÁS LIBROS DE LOS QUE LEÍSTE
EL MES PASADO.



Visítanos: www.sentirselibre.com



PASA TIEMPO CON PERSONAS
MAYORES DE 70 AÑOS Y MENORES
DE 6 AÑOS.



Visítanos: www.sentirselibre.com



SUEÑA MÁS MIENTRAS
ESTÉS DESPIERTO.



Visítanos: www.sentirselibre.com



NO DESPERDICIES TU TIEMPO Y
ENERGÍA EN CHISMES.



Visítanos: www.sentirselibre.com



SOLO TÚ PUEDES HACERTE CARGO
DE TU FELICIDAD.



Visítanos: www.sentirselibre.com



SIÉNTATE EN SILENCIO POR 10
MINUTOS A MÁS CADA DÍA.



Visítanos: www.sentirselibre.com



QUE NO TE IMPORTE LO QUE OTRAS
PERSONAS PIENSEN DE TI.



OLVIDA LOS PROBLEMAS DEL
PASADO.



Sentirse Libre
Consultorio Psicológico

Visítanos: www.sentirselibre.com



DUERME 8 HORAS AL DÍA.



Visítanos: www.sentirselibre.com



COME DE MANERA SALUDABLE Y
EVITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS.



Visítanos: www.sentirselibre.com



DATE TIEMPO PARA PRACTICAR
MEDITACIÓN Y YOGA.



Visítanos: www.sentirselibre.com





NO TE TOMES TODO TAN PERSONAL.



Visítanos: www.sentirselibre.com

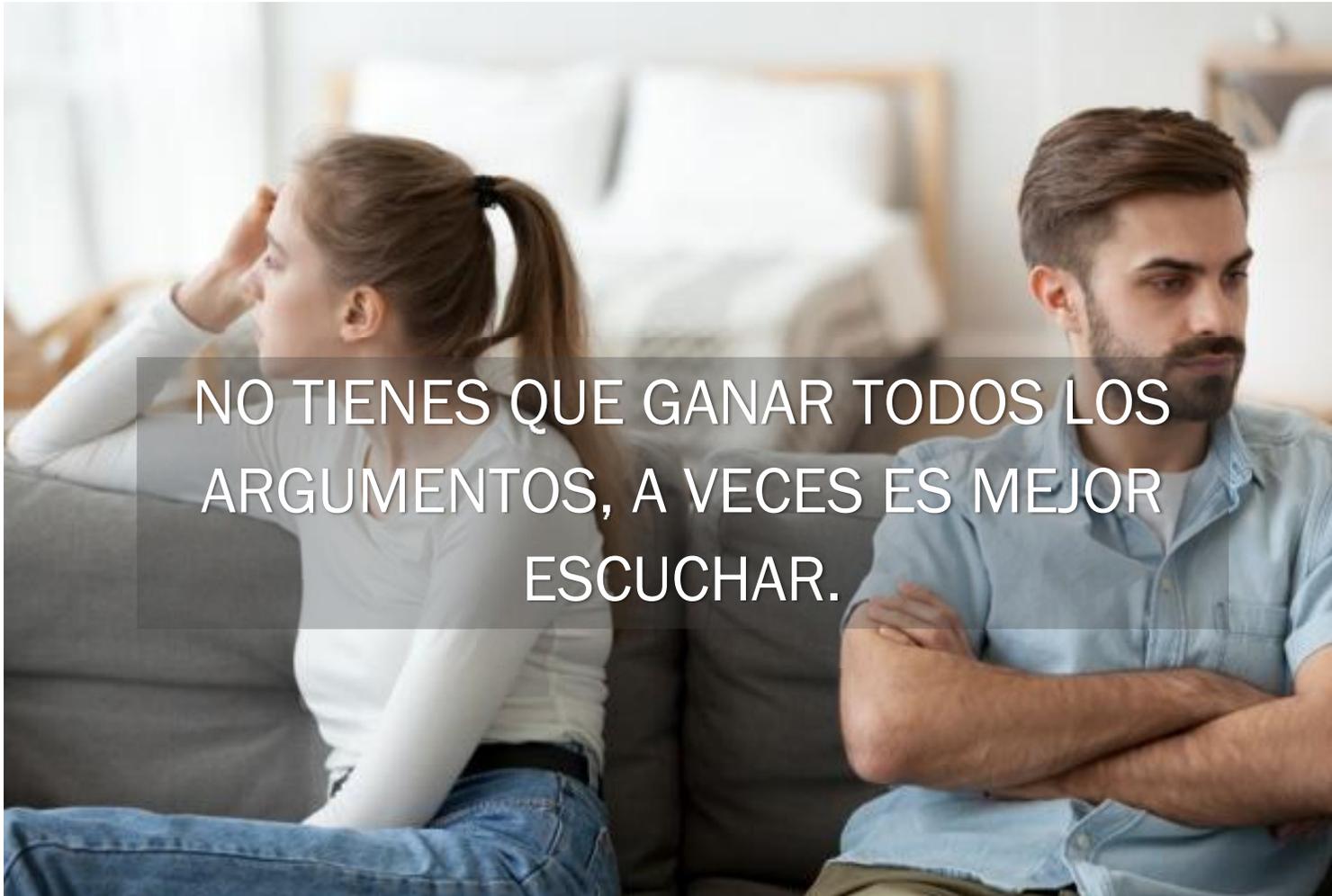


VIVE CON ENERGÍA,
ENTUSIASMO Y EMPATÍA.



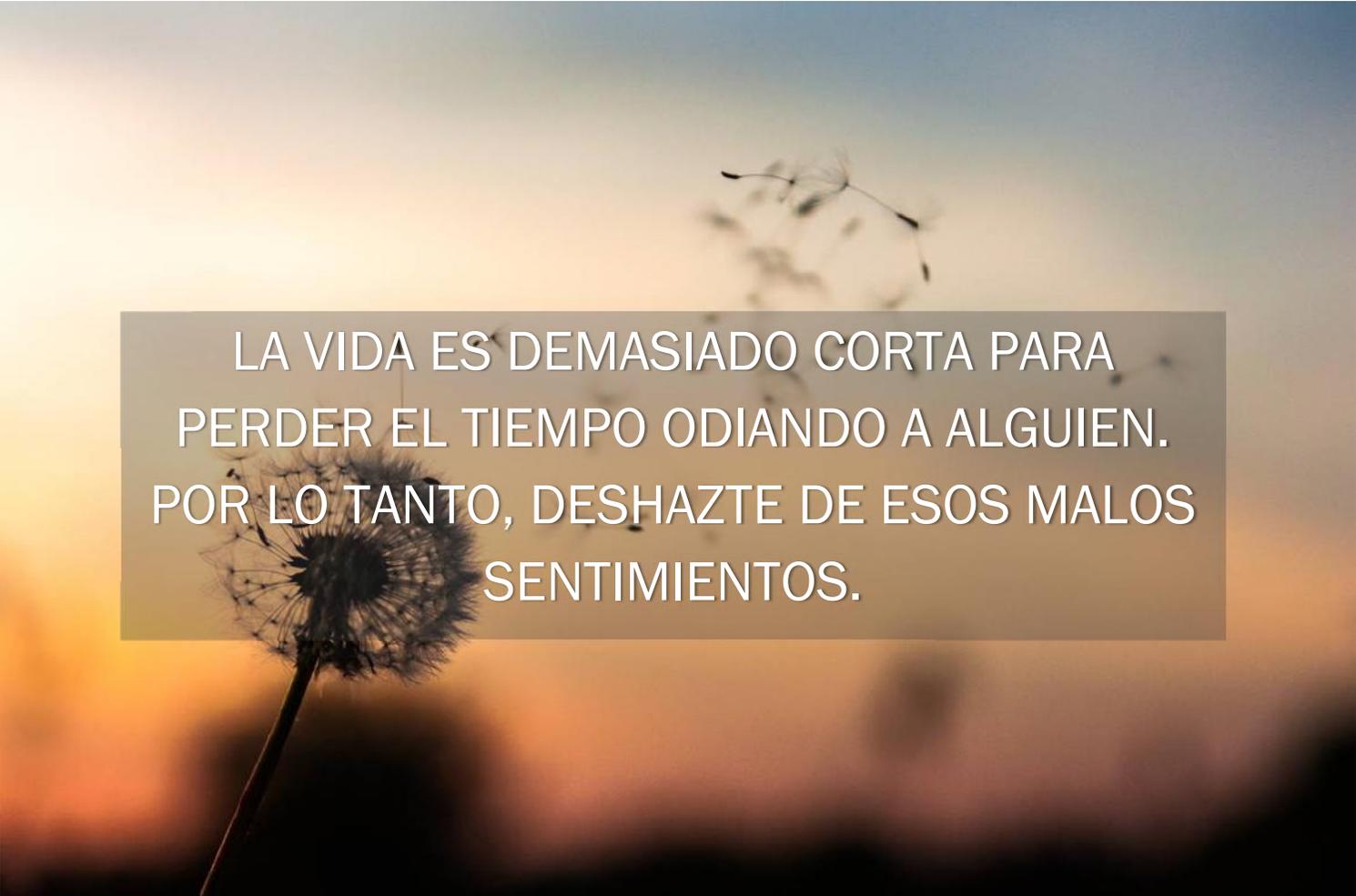
Sentirse Libre
Consultorio Psicológico

Visítanos: www.sentirselibre.com



NO TIENES QUE GANAR TODOS LOS ARGUMENTOS, A VECES ES MEJOR ESCUCHAR.





LA VIDA ES DEMASIADO CORTA PARA
PERDER EL TIEMPO ODIANDO A ALGUIEN.
POR LO TANTO, DESHAZTE DE ESOS MALOS
SENTIMIENTOS.



SONRÍE Y RÍE MÁS.



Sentirse Libre
Consultorio Psicológico

Visítanos: www.sentirselibre.com



TEN UNA ALIMENTACIÓN
BALANCEADA MAÑANA, TARDE Y
NOCHE.



Visítanos: www.sentirselibre.com



DATE CUENTA DE QUE LA VIDA ES
UNA ESCUELA Y ESTÁS AQUÍ PARA
APRENDER.



Visítanos: www.sentirselibre.com



INVIERTE TU ENERGÍA DE MANERA
POSITIVA.



Visítanos: www.sentirselibre.com



PASA TIEMPO CON QUIENES ESTARÁN
PARA TI CUANDO MÁS LO NECESITES.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A person is seen from behind, sitting on a dark ledge. They are wearing a dark blue hoodie and dark pants. The background is a cityscape at sunset, with warm orange and yellow light filling the sky and the buildings below. The person's silhouette is dark against the bright light of the sunset.

POR MÁS MALA QUE SEA LA
SITUACIÓN, ATRÉVETE AL CAMBIO.



Visítanos: www.sentirselibre.com



APRENDE A PERDONAR PARA SANAR
HERIDAS.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A close-up photograph of a person's hands holding a red apple and a yellow pear side-by-side. The person has blue nail polish. The background is blurred, showing a blue shirt. A semi-transparent grey box with white text is overlaid on the center of the image.

NO TE COMPARES CON OTROS, ERES
ÚNICO.



EL TIEMPO LO CURA TODO.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A person is sitting on a wooden pier that extends into a calm lake. The lake's surface is still, reflecting the surrounding landscape. The background features steep, forested mountains under a clear sky. The overall scene is peaceful and serene.

HAZ LAS PACES CON EL PASADO
PARA QUE NO ARRUINE TU
PRESENTE.



Visítanos: www.sentirselibre.com



DESHAZTE DE TODO LO QUE NO SEA
ÚTIL, HERMOSO O ALEGRE.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A photograph of two women from the chest up, wearing white t-shirts. They are both holding their right hands up, palm facing forward, in a universal 'stop' gesture. The woman on the left has long, straight blonde hair, and the woman on the right has voluminous, curly dark hair. The background is a plain, light grey color. A semi-transparent dark grey horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text 'NO OLVIDES MANTENER TUS LÍMITES.' in white, uppercase letters.

NO OLVIDES MANTENER TUS LÍMITES.



Visítanos: www.sentirselibre.com



A PESAR DE LAS DIFICULTADES,
MANTENTE FELIZ.



Visítanos: www.sentirselibre.com



LLAMA A TU FAMILIA O AMIGOS MÁS
SEGUIDO.



Visítanos: www.sentirselibre.com



DISFRUTA DE CADA MOMENTO Y DE
LAS NUEVAS EXPERIENCIAS QUE TE
DA LA VIDA.



Visítanos: www.sentirselibre.com



ES UN NUEVO DÍA, LEVÁNTATE,
VÍSTETE Y LÚCETE.



Visítanos: www.sentirselibre.com



LO MEJOR
ESTÁ POR VENIR.



Visítanos: www.sentirselibre.com



AGRADECE CADA DÍA
DE TU VIDA.



Visítanos: www.sentirselibre.com

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a mustard-colored top, looking at her reflection in a large, ornate mirror. She has her hands resting on her cheeks and is smiling slightly. The background shows a window with light coming through. The text is overlaid on a semi-transparent grey box in the center of the image.

ÁMATE A TI MISMO PORQUE ERES
ÚNICO Y HERMOSO EN TU PROPIA
MANERA.



Visítanos: www.sentirselibre.com

comencemos@sentirselibre.com

Teléfono: (01) 480-0869

Visítanos: www.sentirselibre.com