

4º Secreto NutriSPA®

Sea “POSITIVO”, Sea “DELGADO””, Sea “SANO”

- 1- Tú eres el producto de tus propios pensamientos.
- 2- En lo que piensas, en eso mismo te conviertes.
- 3- Atraes a tu vida lo que mantengas en tu mente.
- 4- Lo que siembres en el jardín de tu mente será lo que recogerás en el campo de la vida.
- 5- Siembra un pensamiento y recogerás una acción; mantenlo en tu mente y recogerás un hábito; éste generará un carácter y culminará creando una personalidad.
- 6- Lo que hoy eres es el resultado de la suma de tus pensamientos. Si deseas un mejor mañana, mejora hoy, aquí y ahora, tus pensamientos.
- 7- Tú eres la idea que tienes de ti mismo y como tal actúas.
- 8- La mente tiene poder sobre el cuerpo. Vigila que tus pensamientos sean siempre de salud.
- 9- Cualquier cosa que desees en la vida tienes que conquistarla primero.
- 10- Esfuérzate en mantener siempre pensamientos positivos, constructivos y optimistas; es la clave del éxito y la felicidad.

¿Quieres mejorar tu vida? **Comienza por mejorar tus pensamientos.**
¿Quieres ser dueño de tu vida y de tu destino? **Sé dueño primero de tu mente.**

¿Cómo adueñarme de mi mente? **Con una respiración lenta, rítmica y profunda.**

RECORDANDO A GANDHI

Controla tus **PENSAMIENTOS** se convertirán en palabras

Controla tus **palabras** se convertirán en tus acciones

Controla tus **acciones** se convertirán en tus hábitos

Controla tus **hábitos** se convertirán en tu carácter

Controla tu **carácter** se convertirán en tu **DESTINO**

Referencia: El Secreto. Ed. URANO. 2007
TALLER: ANTI-RUTINAS /ANTI-GIMNASIA-ESTRESS-INSOMNIO