

# Afirmaciones diarias henko

¡Hola! Bienvenid@ a Henko.

En Henko sabemos que en muchas ocasiones la motivación no está presente al levantarte y se hace difícil comenzar el día. Por eso, hemos diseñado este material para que lo hagas tuyo, elijas las frases que mas resuenen contigo y ademas si tienes mantras propios, también los puedas poner en ese lugar visible que destinaras para pegarlos y diariamente al despertar leerlos.

La forma ideal de usarlas:

1. Imprime las siguientes tres hojas en el papel de tu preferencia.
2. Recorta una a una las tarjetas.
3. Elige un lugar visible para que recuerdes leerlas cada día.
4. Escribe tus propias afirmaciones, aquellas que te funcionen y te recuerden lo más importante de ti..

Recuerda que las nubes son pasajeras



@henkopsi

www

<https://www.henkocp.com>



(+57) 3176709420





