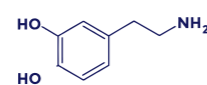


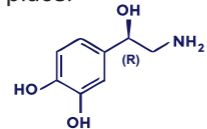
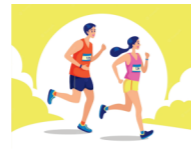

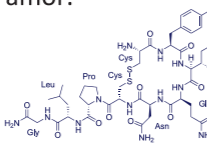


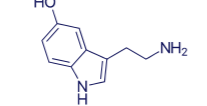




PRODUCE TU PROPIO BIENSER		
APRENDETE	REGALATE	ABANDONA
DOPAMINA MEJORA LAS RESPUESTAS MENTALES, MOTORAS Y EMOCIONALES 	Escucha música Come frutas Échate la siesta 	Ducha fría Ríe baila 
ENDORFINAS ANALGESICO NATURAL DEL CEREBRO. Reduce estrés y crea placer 	Oye monólogos Huele flores Sal correr 	Haz yoga Medita Salta gira estírate 
OXITOCINA ACTIVA las funciones de relación social/ La hormona del amor. 	99% chocolate Ten una mascota promueve lazos afectivos 	Da 8 abrazos Piensa + Prepara comida 
SEROTONINA Regula las funciones hormonales el apetito el estado de animo y patrones del sueño 	Toma el sol Agradece autocomunicate 	Bebe agua Mira paisajes Nada en un río 



PORTAL DE CRECIMIENTO INTEGRAL

A PRÉNDETE

X UEÑATE


U NETE

L IDERATE



CULTIVAMOS VIDAS TRANQUILAS
 CON SENTIR ÉTICO Y SÓLIDA CONDUCTA MORAL

 axul@axuldesaroolohumano.com

 302 237 0047



APRÉNDETE

Despliega un libro
y bebe su contenido

Que el estar emocionalmente saludable **NO** significa estar **feliz** todo el tiempo. Significa que uno es consciente de sus emociones y sentimientos y que uno puede lidiar con ellas, ya sean **Positivas** o **Negativas**. Las personas emocionalmente sanas también sienten

ESTRÉS, IRA Y TRISTEZA

XUEÑATE

“De vez en cuando camina hacia
atrás en los senderos de los sueños”

Cuando nos conectamos con la vida, Nos prestamos más atención, Nos centramos en lo que hacemos y vivimos de acuerdo con nuestros principios manejaremos mucho mejor las tormentas razoemocionales.

UNETE

Vive en unió con la humildad...

Todos contamos con esas personas especiales que dan mayor significado, impulso y trascendencia a nuestra vida. Son figurasrelucientes que expanden la felicidad y apagan las tristezas, que jamás nos juzgan y con quienes las conversaciones llegan hasta el corazón del amanecer.

LIDERATE

“Iustrar tus pensamientos,
que sean brillantes
o mejor que nos sean”

Usa el poder de “**TU PROYECTO DE VIDA, Herramienta que construye futuro**”, eres el único responsable de los resultados de tu **PRESENTE** fabricados por tus decisiones del **PASADO** y muchas veces alterado por situaciones negativas del probable **FUTURO** que no han pasado y eventualmente quizás nunca pasaran.

Encuentra los seminarios talleres exclusivos de

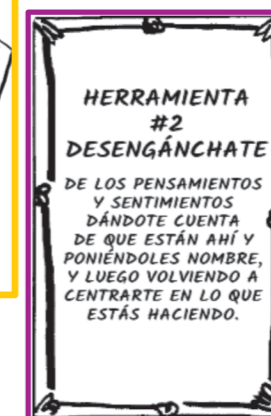
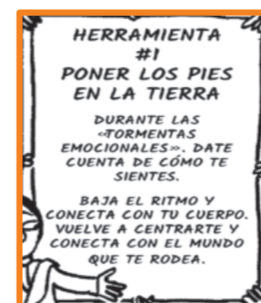
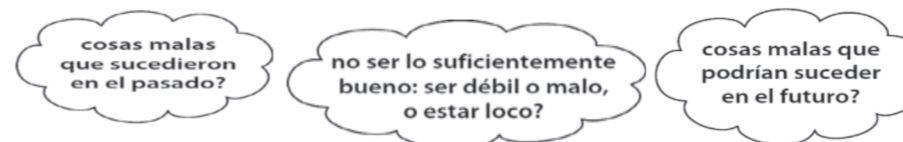
AXUL
PORTAL DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Para
EMPRESA E INSTITUCIONES EDUCATIVAS



VIVIR ATENTOS AL PRESENTE, DE FORMA INTENCIONADA, ES COMO TOMAR UNA “PILDORA DIARIA DE SALUD”, PARA NUESTRO CUERPO, PENSAMIENTO, EMOCIONES Y RELACIONES

ESTAS ENGANCHADO CON PENSAMIENTOS SOBRE.....



“Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras. Cuida tus palabras porque se volverán actos. Cuida tus actos porque se harán costumbre. Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter”

Word health Organization.