

Ψ

PSICOLOGÍA

práctica



SUPERACIÓN  
PERSONAL



P S I C O L O G Í A

*p r á c t i c a*

## *S u p e r a c i ó n p e r s o n a l*

Traemos una serie de consejos que pueden ayudarte en tu camino a la superación personal.

- Fija objetivos reales.
- Define estrategias para alcanzarlos.
- Constancia en el esfuerzo.
- Fuera pensamientos tóxicos.
- Visualízate logrando el objetivo.
- Aprende de los errores.
- Busca motivación con objetivos a corto y medio plazo.
- Descansa y busca momentos de desconexión mental.