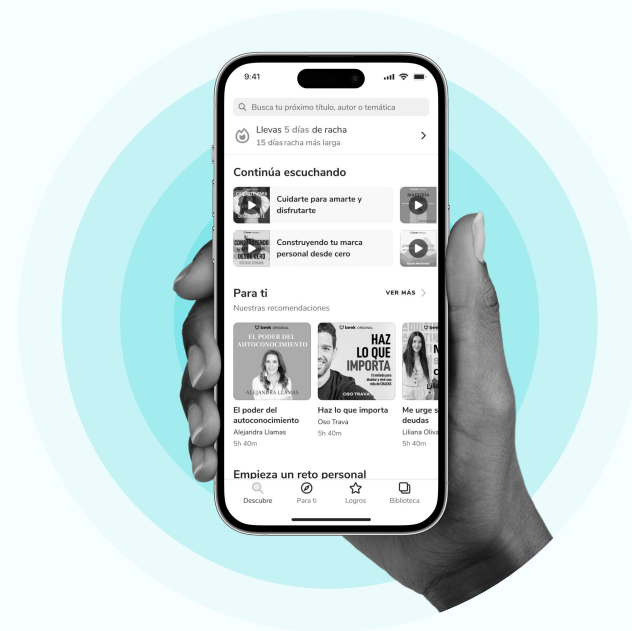


# Bienvenidas al reto de Sostenerse EN LA PRÁCTICA



## Mariana Lee

Especialista Somática en Trauma de Apego, enfocada en el Sistema Nervioso y creadora de la comunidad Saṃsāranava.



La app #1 de audiolibros de crecimiento personal en español.

¡Esto es mucho más que un reto! **Es una inmersión de 7 días a una vida auténtica y plena.**



- Aquí vas a vivir una experiencia de introspección personal diseñada para ayudarte a identificar conductas de auto abandono y patrones de complacencia. A través de audiolibros y ejercicios prácticos te llevaremos a entender qué significa realmente sostenerte, amarte, elegirte y cuidarte.

Sé lo valioso que es tu tiempo y lo importante que es para ti encontrar momentos para cuidarte, aprender y crecer.



- A veces, parece imposible añadir algo nuevo a nuestra agenda. Por eso este reto será de la mano con Beek, la herramienta que te permite incorporar el aprendizaje dentro de tu rutina diaria, sin tener que cambiarla. Podrás escuchar los audiolibros mientras vas en el tráfico, cocinas la cena, o paseas a tu perro.

## Tú te comprometes

A dedicar 1 hora al día para ampliar tus conocimientos en relación con el dinero.

## Yo me comprometo

A compartirte la información que necesitas para embarcarte en este viaje.

## ¿Estás listo para tu versión más auténtica?

Aquí te dejo un pequeño adelanto de los temas que trabajaremos en estos 7 días:



Empieza hoy mismo haciendo una sencilla reflexión, puedes poner tu respuesta en este form, me encantará leerlo.

Las siguientes instrucciones las recibirás por **correo electrónico** 