



¡Muy Feliz Aniversario!

31 & 24 años

enriqueciendo vidas

MARY KAY

“Para que una **verdadera conexión**
exista debemos dejarnos ver.”

- Brené Brown

Vulnerabilidad

- “Me siento insegura.”
- “No me siento capaz.”
- “Tengo miedo.”
- “No soy lo suficientemente buena.”
- “No creo en mi misma.”

“Genuinas”

1. Sentido de coraje de ser imperfectos.
2. Un Sentido de compasión para ser amables con ellas mismas primero y luego con los otros.
3. Tenían conexión como resultado de su autenticidad.
4. Ven la vulnerabilidad como algo que nos hace hermosas, que es algo necesario. Es lo que nos hace parar de controlar y predecir.

CREE *lo mucho que vales.*



MARY KAY

“Hay que **amar con todo el corazón** aunque no hayan garantías. **Ejercer la gratitud** y la dicha en los momentos más difíciles. **Crear que somos suficientes**. Dejar de gritar y **comenzar a escuchar**. Ser **más generosos** con los otros y con nosotros mismos.”

- Brené Brown

3

formas de crear Paz Sostenible





No *Juzgar*

Estar conscientes cuando nuestra mente quiere juzgar o poner etiquetas a cosas o personas. Esto nos ayuda a no caer en la ilusión de creernos más o menos. Todos somos iguales.



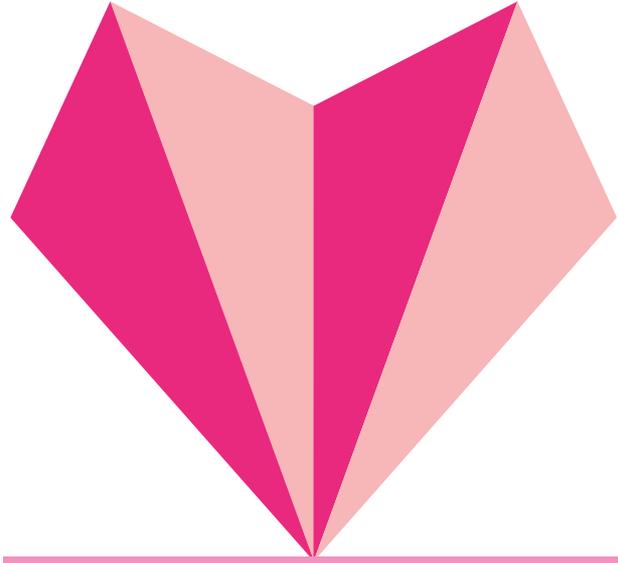
No *Apego*

Nuestro sentido de valor no depende de cosas materiales, ni de como nos vemos físicamente o lo que los demás piensan de nosotros.

No Resistencia



Dejar de controlar o esperar un resultado/comportamiento sobre situaciones, eventos o personas.



TU ERES NUESTRO PROPÓSITO