



Optimización del Estilo de Vida Saludable



Es imprescindible el gestionar de una manera intensa y continua el estilo de vida, a saber :

1. Dieta
2. Control de Estrés,
3. Terapias-autoterapias,
4. Ejercicio; de la mejor forma y continuamente, pero lo más importante es
5. Gestionar o acoplar todas las instancias del, Ser, Físico, Emocional, Mental y Energético, sin miedo, con coraje, gratitud, compasión, amor incondicional y sobre todo soltar el control sobre sí mismo y sobre los demás !

El potencial de autocuración es infinito y desconocido !