



#### Día 4 #ElMejorAñoDeTuVida

Una cosa

Meta a lograr al 31 de diciembre de 2024:

Objetivo a lograr para junio 2024

Objetivo a lograr para el 31 de enero de 2024

Objetivo a lograr en una semana

*La mente y las emociones en favor de tu rendimiento y bienestar*

<https://mentaltrainingmx.teachable.com/>



Objetivo a lograr en un día

Objetivo a lograr en este momento