

MEJORA TU BIENESTAR EMOCIONAL



mi yo ahora

La app de *mindfulness*
que te ayuda equilibrar las
emociones negativas



mi yo ahora


mi yo ahora

Mi Yo Ahora, la app de mindfulness que te ayuda a equilibrar tus emociones negativas

El *mindfulness* es el acto de ser intensamente consciente de lo que uno está sintiendo en cada momento.

Obsesionarse con problemas y riesgos futuros o tener pensamientos negativos puede ser emocionalmente agotador, afectando negativamente a nuestra salud.

El riesgo de que esto ocurra en una situación como la que estamos viviendo en estos momentos, es mucho mayor.

¡DESCARGA AHORA LA APP!

Pulsa el botón adecuado para acceder a tu tienda:

