

5 CLAVES

PARA CREAR UNA MENTALIDAD ESPERANZADA

1 identificar y manejar la reacción de estrés



2 Practicar los hábitos felices



3 Realice acciones inspiradas utilizando metas SMART



4 crear una sólida red de esperanza



5 superar los desafíos a la esperanza



 **Hopeful Cities™**
an iFred.org project

Participa gratis en el Desafío de Esperanza Global y únete al Movimiento de Ciudades Esperanzadas en hopefulcities.org