



Programa de entrenamiento en Atención Plena

La gota horada la roca, no por su fuerza sino por su constancia

Ovidio (43 a. C. – 17 d. C.), poeta latino

Semana 1 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 56 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

***Si añades un poco a lo poco y lo
haces así con frecuencia, pronto
llegará a ser mucho***

Hesíodo (S. VIII a. C.), poeta griego

Semana 2 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 49 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

***Las grandes obras son hechas no
con la fuerza, sino con la
perseverancia***

Samuel Johnson (1709-1784), escritor inglés

Semana 3 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 42 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

La disciplina es la parte más importante del éxito

Truman Capote (1924 - 1984), escritor estadounidense

Semana 4 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 35 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

***La práctica es un maestro
excepcional***

Plinio el Joven (62 - 113), escritor romano

Semana 5 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 28 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas

Séneca (2 a. C. - 65 d. C.), filósofo latino

Semana 6 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 21 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

***Cualquier esfuerzo resulta ligero
con el hábito***

Tito Livio (59 a. C. - 17 d. C.), historiador romano

Semana 7 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 14 días!



Programa de entrenamiento en Atención Plena

***Las grandes almas tienen
voluntades; las débiles tan sólo
deseos***

Proverbio chino

Semana 8 de 8

ATENPLE®

¡Faltan 7 días!