

A top-down view of a desk with a white surface. In the upper right, a clear glass vase holds several yellow orchids. A shadow of a plant is cast on the wall behind it. In the lower center, a person's hands are writing in a spiral-bound notebook with a gold pen. A white text box with a black border is positioned in the middle of the page.


# ANSIEDAD:

Manual breve para calmar tu mente

Lámina de Frases Inspiradoras


Esta lámina recoge las frases clave del libro para imprimir, colocar en la pared, escritorio o usar como fondo de pantalla. Sirve como recordatorio emocional y refuerzo positivo.

“Sentir no te hace débil.  
Te hace humano.”



“No puedes controlar  
todo lo que piensas,  
pero sí cómo  
respondes a ello.”


“Tu valor no se mide  
por la opinión de  
nadie. Ni siquiera  
por la tuya en tus días  
malos.”




“Lo que no se nombra,  
se repite. Lo que se  
entiende, se libera.”



Franco González



“No estás aquí para ser eficiente. Estás aquí para ser feliz.”


A vertical photograph of a sunset over a field of yellow flowers. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. The foreground is filled with numerous small yellow flowers and some taller, pinkish-purple plants. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing a quote in black text.

“La comida no es tu  
enemiga.  
Tampoco tu anestesia.”





“Dormir no es  
desconectar del mundo.  
Es volver a ti sin ruido.”



Escribe aquí tu propia  
frase:



Wild Connect