



**VIVE  
AL DÍA  
NUMERO 7**

# ÍNDICE



Bienvenidos a la edición más reciente de “Vive al Día”. En esta revista, nos sumergimos en un fascinante mosaico de temas para tu superación personal.

Desde el aniversario 447 de Saltillo hasta los cuidados personales para disfrutar de unas vacaciones relajantes.

Siempre es un gusto saludarte por este medio y felicitar a todos los nuevos integrantes de esta hermosa comunidad de conferencistas.

***¡Feliz lectura!***

**Hugo Arellano**  
Director General  
Master Coach & Speaker

- Vacaciones a tu interior
- La Miserable
- QFB. Miguel Alejandro de Anda Reyes
- Yadira Campos
- 447 Aniversario de Saltillo
- Desconectar en vacaciones



***Director General Hugo Arellano***  
***Director Editorial Bárbara Roo***  
***Web Master Tul Kan Chac***



## VACACIONES... A TU INTERIOR

Estamos a pocas semanas de terminar el ciclo escolar con nuestros peques, el término VACACIONES para algunas mamis que no empatan con la salida de sus niños, se vuelve una locura.... Pues el simple hecho de pensar que tipo de actividades hacer con ellos durante su receso académico se vuelve un reto diario. Se que algo de esto te hizo ruido; sin embargo, quiero hablarte de otro tipo de vacaciones, ese tipo que te aborda las sensaciones más profundas de ti.

Vivimos en una cultura donde el para ayer, para ya y para mañana.. son frases que nos rigen todos los días, esas mismas frases nos provocan evadir lo verdaderamente importante por estar atendiendo lo emergente. ¿Te has puesto a pensar cuanto de tu día se va a la rutina sin permitirte disfrutar algo de este? Se que te parecerá absurdo pensar que se puede tener otra opción, porque estas haciendo lo que debes hacer y viéndolo así tienes toda la razón “tengo que trabajar, tengo que levantarme temprano, tengo, tengo, tengo”.

¿Cuántas veces has tomado tu coche, el avión, el tren, el autobús, el barco o cualquier medio de transporte para que te lleve al lugar en donde se supone te dispondrás a DESCANSAR Y DESCONECTARTE de tu mundo rutinario?

Es justo aquí donde te detienes a analizar ¿qué tipo de logística aplicas en tus vacaciones? lo físico lo resuelves, el todo incluido también, pero ¿tu escenario interno realmente está como necesita estar?

Aprender a darnos espacios para nosotros mismos ha sido una meta muy complicada de obtener, desde que ahora se pide en las vacantes el trabajar bajo estrés. Se ha satanizado el término y lo que no se conoce es que es algo natural de nuestra bioquímica, algo de lo que el cuerpo sabe manejar, pero que definitivamente nosotros hemos magnificado dándole peso a la palabra otorgándole un sin numero de padecimientos como resultado.



¡Si tienes oportunidad de aislarte en ese lugar paradisiaco en el que elegiste tomar el descanso, date permiso!! y por si no lo sabes o recuerdas, la persona más importante de tu vida eres TÚ. Medita, practica la respiración profunda, escucha que pide tu cuerpo, resignifica el concepto de descanso en tu vida.

Todo lo que hacemos día a día repercute en los que nos rodean, de inicio puedes sentir complicación en priorizarte ya que venimos de generaciones que nos programaron para dejarnos en ultimo lugar, porque es mal visto parecer egoístas.

La realidad es que, si tú no te enfocas en crecer y permitirte lo que mereces recibir por derecho de nacimiento, no podrás compartirlo con los demás; nadie es capaz de dar lo que no tiene y aun cuando hagas todo lo posible por esmerarte dando lo mejor de ti, se percibe de inmediato tu necesidad, carencia afectiva, como quieras llamarle.

Si tienes la manera de aprovechar tus próximas vacaciones salgas o no de la ciudad, te recomiendo que ahora intentes hacer cosas que te vuelvan a reconectar con tu niño/a interior permitiéndote recordar o encontrar ¿cuál es tu propósito de vivir? Si... dije ¡vivir! Y no de sobrevivir como hasta ahora lo habías hecho.

Acepta en ese espacio a solas contigo tus virtudes, tus áreas de oportunidad, una introspección honesta de cómo han sido tus días y si los has disfrutado como tal. No puedo decirte que en el trayecto no te salten tus debilidades, tus tristezas, tus heridas en sí; pero una vez reconocidas, aceptadas y resignificadas, experimentarás una libertad de todo aquello que te ataba y no era tuyo solo había sido producto de una programación mental, emocional, espiritual y física.

Practica la gratitud en todo momento desde que amanece y verás diferencia en tu día, escucha música que con su melodía y letra confirmen lo grande que eres, elige lecturas que eleven tu capacidad de percibirte como una persona vitamina que salpica al prójimo y se vuelve factor de contagio entre su circulo provocando a su vez efectos colaterales.

Realiza cosas que no estabas acostumbrado/a hacer, en algún momento alguien me dijo “búscate un amante” y sé que estarás pensando en el semejante disparate que te acabo de compartir, sin embargo esto se refiere a que busques un hobby, algo que hacías en tu juventud y dejaste de hacerlo por x o y razón.

En fin todo aquello que te regrese al camino de tu esencia, que te haga reconocer como una persona única e irrepetible y con un valor muy alto de amor propio.

Cuida tu intimidad, esa que ya te pedí consideres entender, sanar, aceptar, pues en ningún lugar recargaras pila o descansarás tanto como en tu interior. Visualízate en tus próximas ¡vacaciones a tú interior!

***¿Ya estas listo para abordar?***

***POR: Zeidy Karlene Salaiza Rodríguez***



# LA MISERABLE

-Tú no me puedes hacer esto Juan-

--Mírate miserable, estás gorda y mantecosa, nadie te va a querer así-

-Me estás lastimando, y mi nombre es Mirsa, no miserable te lo vuelvo a repetir-

-Para mí tú eres miserable e insoportable-

Juan sale dando un portazo y la mujer se queda llorando.

-No me abandones, por favor. ¿Qué he hecho mal?-

Los días pasan, la mujer llora y extraña a su esposo, cuando recibe una visita inesperada.

El abogado le entrega los documentos.

-Firme aquí por favor-

-¿Pero qué es esto?-

-Es la demanda de divorcio-

Incrédula observa al abogado impacientarse.

-Firme o los beneficios le serán retirados-

-Yo no voy a firmar nada-

Arroja decepcionada los papeles. El abogado la deja hablando sola.

-¿Por qué no viene Juan a darme la cara?-

Ella llorando entra a su habitación y se hunde en su cama, los días pasan, la ansiedad le da por comer todo el día, y la depresión la hacen perder la noción del tiempo.

Cuando un día escucha que la puerta se abre, se levanta de la cama y se sorprende; es Juan.

-Vine por mis cosas, mira que sucia está la casa y tú horrible, ni te has bañado, apestas a rayos-

La mujer apenada y con vergüenza se ve frente al espejo y se deprime aún más.

Los días que no lo vio olvidó asearse, limpiar la casa y ahora con él ahí, mirándola así lo único que hace es caer al suelo y llorar amargamente al verlo hacer las maletas.

-Por favor Juan, no me dejes, yo te amo-

Él la mira con desprecio.

-Me das asco miserable-



Se levanta a rogarle, pero él arranca su auto, ella cae de rodillas gimiendo.

-¡No me dejes por favor, te lo ruego, seré lo que tú quieras pero no me dejes, te lo suplico!-

Los días pasan, siente que se hunde en un sinsentido, nada le motiva para ordenar y cocinar, cuando escucha que tocan a su puerta. Es Juan borracho.

-Miserable mujer, yo compre esta casa y es mía, tú te me sales con todas tus garras-

-¡Pero Juan, la sacamos juntos, con lo que me liquidaron de mi trabajo!-

La mujer angustiada mira cómo el hombre toma sus cosas y las pone en bolsas de basura y avienta afuera de la casa.

-¡Lárgate! Todo en ésta casa apesta, tengo que desinfectar mi casa-

Un trueno ensordecedor precede a la lluvia. Los vecinos se asoman por las ventanas. La mujer empieza a mojarse y grita tras la puerta:

-¡Ábreme Juan, está lloviendo y me estoy mojando, por favor, ten compasión de mí-

El hombre borracho le grita desde la ventana.

-¡Lárgate y no preguntes por el coche, también es mío-

Con temor y temblor, la lluvia empieza a convertirse en granizo. Mirsa se aleja corriendo haciendo oración.

-Padre nuestro que estás en el cielo santificado sea tu Nombre, venga tu reino, hágase Señor tu voluntad así en la tierra como en el cielo, danos hoy nuestro pan de cada día, perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden, no nos dejes caer en tentación y líbranos del mal, amén-

La ansiedad estaba por gobernarla.

-¿Qué voy a hacer, cómo soportaré esta situación?-

Se aleja corriendo y se pierde en la oscuridad de la noche. Al día siguiente, sale del hotel y entra a una fonda donde se sienta, y pide de comer. Sentada a la mesa, cuenta el dinero y observa su platillo, frijoles y tortillas de harina con un café de olla.

-Gracias Dios mío por éstos alimentos-

Mientras que en un restaurante de lujo Juan llega acompañado de una mujer.

-Vamos a ordenar lo de siempre-

La mujer le sonrío coquetamente.

Los días pasan y la mujer abandonada se queda pensativa, mientras su compañera de trabajo le pregunta si se siente bien en su nuevo trabajo-



-Sí, me gusta, los bienes raíces me están dando la oportunidad de conocer gente maravillosa, pero aún batallo para concentrarme y no he logrado cerrar ninguna venta-

-No te preocupes, sólo ocúpate y verás que lo vas a lograr-

Un día llega una amiga de universidad.

-¡Amiga, qué milagro, te perdí la pista desde que te casaste! Veo que subiste un poco de peso, pero estás hermosa como siempre ¿Tienes 5 minutos?-

-Sí claro-

-Fíjate que están buscando chicas como tú para participar en un certamen de belleza. ¿Te gustaría participar?-

-Pero amiga, esos certámenes son para mujeres jóvenes y esbeltas-

-Amiga, estamos rompiendo paradigmas, última vez que te pregunto. ¿Te gustaría participar?-

-Pues no sé, mira en las fachas que ando, no tengo ni pinturas para arreglarme-

-No me has contestado-

Sin poder creer lo que estaba diciendo, se escuchó a sí misma decir:

-Sí claro que me gustaría, pero. ¿De qué se trata, es una broma verdad?-

-Ninguna broma, te invito un café y platicamos-

Margarita Arizpe la observa detenidamente.

-Te ves triste mujer-

-Si...

Mirsa empieza a llorar y se desahoga.

-Me corrió de mi casa para meter a su amante, me dejó sin coche y sin nada amiga, y no logro recuperarme, me quiero morir de la vergüenza-

Es cuando Margarita Arizpe contesta algo que Mirsa jamás olvidará:

-¿Te abandonaron?

-Bienvenida al club de las oportunidades.

-Ahora tomarás la decisión más importante de tu vida;

-Dejarte caer al vacío de la desesperación y culpar a otros del fracaso o tomar la decisión más importante de tu vida. Transformar tu debilidad en fortaleza y sacudir la estúpida tristeza

Luchar por sonreír en medio de la prueba y el proceso de duelo. Así que primero llora

Si hay que descansar el alma del dolor y del sufrimiento porque duele. ¡Rayos sí que duele que te abandonen! Te dejan como un trapo sucio que se quitan porque apesta.



Apesta. Todo apesta. Es insoportable ver que se van, porque no supimos valorarnos ni cuidarnos. Quizás nos descuidamos y pensamos que siempre todo iba a oler bonito, oler a rosas de castilla. Pero apesta. Apesta cuando nos dejan.

Apesta cuando nos golpean donde más nos duele.

Cuando pusimos toda la carne al asador y otra viene a servirse de lo que ya cocinaste y se come el mandado. Se acuesta en donde fue el lecho más sagrado de la familia.

Todo apesta... hasta que te bañas. Hasta que te peinas.

Hasta que te quitas el luto y vistes de otro color y te pones maquillaje, Hasta que te levantas con ánimo de renovarte o de lo contrario te mueres

-¿Qué prefieres?

Quedarte en la lona y sentirte cómoda viendo pasar el tiempo y manteniendo en tu interior la esperanza de que vuelva, porque si se fue es que muy seguramente, nunca te quiso solo te utilizó Y como tú no eres un objeto.

¡Levántate que la depresión apesta a muerte!

Mirsa limpia las lágrimas y contesta

-Pero por dónde empezar. ¿Qué voy a hacer, me cortaron la luz?-

Margarita le sonrío

-Posiblemente en un primer momento niegues la realidad:

Y digas: Esto no me puede estar pasando a mí-

Él va a volver, claro seguro que sí. Lo voy a esperar, tiene que regresar.

Pasan las horas, te comes las uñas de angustia. Pasan los días y pierdes el apetito; bajas de peso. Pasan los meses y los recibos se apilan en la mesa. El abandono empieza a pesar como la losa del pípila en Guanajuato, porque te cortaron la luz, pero la pueden reconectar. Camina, camina y camina.

¡Camina y agarra todo el oxígeno que puedas porque te vas a enojar!

Después del primer paso de la NEGACIÓN

Vas al ENOJO. Vas a reventar toda la bilis en contra del que estaba como hijo de Dios y después como un huérfano hijo de la chingada. Le valió madres la familia.

Hay que trabajar. Enojada hay que trabajar...

Báñate, arréglate esas fachas, si ya sé que recuerdas que te decía tigresa...

Siempre con las mismas garras.

¿Y qué?

Vete a la segunda, tercera o salvation army.

La idea es, brincar a la ACEPTACIÓN. Mirarte al espejo con ropa diferente, ya no eres la mujer de Álvarez, garza, etcétera. Vuelves a tener apellidos de soltera.



Eres libre ahora de vestir como quieras y trabajar donde se pueda. Trabajar. A trabajar se ha dicho y ACOMÓDATE, Y ADÁPTATE a la vida de soltera.

¿Qué vas a descuidar tu casa porque sales a trabajar? No. Porque como puedas te vas a organizar. Camina a tu trabajo, y límpiame el rímel que se va a notar que lloraste.

Pero en la noche cuando llegues a tu cama, a dormir sola, recuerda: ya no apesta.

Huele a limpio, ya no apesta ni la cama ni la soledad.

Mirase abraza a Margarita y sonriendo se despiden, los días pasan de preparación en el taller; todo es nuevo y emocionante, todas sonrían, vaya, la risa es contagiosa.

-Dios mío, creo que tenía meses que no sonreía así como ahora, con tantos apuros-

¿Sabes? En un abrir y cerrar de ojos la vida puede cambiar a cualquiera que toma una decisión importante en su vida-

Empezó a hacer ejercicio, a llevar una vida saludable, las frases diarias la motivaban a amarse, perdonar y perdonarse, a dejar a tras los caminos viejos, y elegir nuevos rumbos.

Se repetía frente al espejo:

-Yo soy la creadora de mi realidad. ¡YO SOY LA CREADORA DE MI REALIDAD!-

Después de meses de preparación, la mujer se ve al espejo y se sorprende, maquillada, bien peinada, con un vestido dorado y en zapatos de tacón se veía espectacular-

Le empezaron a llover propuestas de amistad.

Un día tocan a la puerta y se sorprendió de la visita inesperada.

-Quiero volver contigo, cometí una equivocación, tú eres el amor de mi vida, dame una oportunidad-

Ahora que su vida estaba cambiando, él se aparece pidiendo perdón sin estar arrepentido, y eso le molestó.

-Mira conmigo no te va a faltar un techo y qué comer-

Estaba frente a un gigante que la llamó muchas veces miserable, tigresa, vieja, aburrida, no sirves para nada y recordó una frase y la dijo en voz alta:

-Tengo el poder de controlar mis pensamientos y emociones, nadie puede hacerme tanto daño como mis propios pensamientos-

Se admiró contestando que no.

-Te perdono, pero no regreso contigo-

Él enojado y celoso la barrió con la mirada, desconociéndola. Si había cambiado, ya no era la misma. En ese momento tocan, era su amiga.

Ella se aleja con su amiga ante el desconcierto de él.



-Ridícula, a donde vas, no me dejes hablando solo, miserable-

-Qué feo te gritó. ¿Qué piensas amiga?-

Ella empieza a llorar, esa palabra tan desagradable tocaba fibras sensibles en su ser.

-Me dijo miserable, se enojó porque no quiero regresar con él, pero es que ya no lo amo-

Hiciste bien. Ahora repite conmigo: Agradezco por lo bueno y bonito que se aparece en mi vida, no dudo nada que verdaderamente, las merezco y lo agradezco-

-Si amiga. Hay un antes y un después de cada decisión que tomas y te aseguro que no son en vano las lágrimas derramadas cuando piensas que es difícil volver a elevar el vuelo.

-Tienes razón amiga, ya tomé la decisión u ahora me he convertido en la PROTAGONISTA DE MI PROPIA HISTORIA-

***¡MUJER ÁMATE, ERES UN SER MARAVILLOSO Y MERECE SER FELIZ!***

**FIN**

***POR: Zapopan Rodríguez Suquet***





# QFB. MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES

*En el corazón de la ciudad jardín, Lerdo, Dgo., surge un rayo de esperanza en la forma de un profesionista joven dinámico. Su compromiso con la comunidad va más allá de la búsqueda de éxito personal; se trata de una pasión por el cambio y el bienestar colectivo. Nos referimos al joven **MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES**, un líder visionario que encabeza una asociación civil dedicada a la ayuda humanitaria en la región, denominada **CONTIGO LAGUNA A.C.***

Químico Farmacéutico Biólogo. Egresado de la UJED Ciencias Químicas, MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES, decidió utilizar sus habilidades y conocimientos para marcar la diferencia en su comunidad.

Desde temprana edad, mostró una inclinación hacia el servicio social, y esta inclinación maduró a medida que avanzaba en su carrera profesional.

Y como empleado del sector salud, en el IMSS, brindando en todo momento sus servicios a la gente que acude a solicitar los servicios médicos.

Convencido de que el éxito individual no tiene sentido sin un impacto positivo en la sociedad.

MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES, decidió fundar una asociación civil enfocada en la ayuda humanitaria. Denominada CONTIGO LAGUNA A.C.

La asociación civil creada por MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES se centra en abordar diversas problemáticas que afectan a la región, desde la educación, deporte y la salud, hasta la seguridad alimentaria y el desarrollo comunitario. El enfoque proactivo y la energía contagiosa del líder han atraído a un equipo diverso de profesionales jóvenes y voluntarios, todos comprometidos con la causa de mejorar las condiciones de vida de sus conciudadanos.

A lo largo de los años, la asociación civil CONTIGO LAGUNA A.C. liderada por MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES ha implementado proyectos innovadores que han dejado un impacto tangible en la región. Programas de educación que han llevado la enseñanza a comunidades remotas, clínicas móviles que brindan atención médica a aquellos que no pueden acceder fácilmente a



servicios de salud, deportes y ayudas alimentarias a los más desprotegidos, y programas de empoderamiento comunitario son solo algunas de las iniciativas exitosas.

También es presidente de la Federación de Municipios Unidos por Durango (FMUD) en el municipio de Lerdo, Dgo.

Y Presidente del Torneo de Fútbol "AMIGOS DE LA SALUD" que se lleva a cabo en el campo de Raymundo en Lerdo, Dgo.

A pesar de los desafíos financieros y logísticos, MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES, ha superado obstáculos con determinación y creatividad. La capacidad para movilizar recursos y construir alianzas ha sido crucial para la sostenibilidad de la Asociación Civil. Además, la transparencia y la rendición de cuentas han sido pilares fundamentales en el modelo de gestión, lo que ha ganado la confianza de la comunidad y de los donantes.

Mirando hacia el futuro, MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES, tiene grandes planes para expandir el alcance de la asociación civil y ampliar sus programas. Con una visión clara y un compromiso inquebrantable, este joven dinámico sigue liderando el camino hacia un cambio significativo en su región.

El Trabajo desarrollado en estos últimos años por MIGUEL ALEJANDRO DE ANDA REYES, es un testimonio inspirador de cómo un individuo comprometido puede transformar comunidades enteras. Su enfoque innovador y su dedicación a la ayuda humanitaria destacan la importancia de la acción local para abordar desafíos globales. A medida que continúa su misión, su legado promete inspirar a las generaciones futuras de profesionistas jóvenes a liderar con propósito y empatía, recordándonos a todos que el cambio positivo comienza con una persona decidida a marcar la diferencia.





# YADIRA CAMPOS

Mexicana Duranguense, Hija de María Fierro quien me han hecho la mujer que soy, Somos 3 hermanos yo soy la del medio.

Soy Madre de un niño de 13 años de edad que se llama Diego, quien me ha motivado a superarme día con día y tener hambre de crecer y querer mas por eso mis ganas de luchar y conocer el mundo por ello mis cambios de ciudad, gracias a mi familia encontré la fuerza para enfrentar y superar desafíos.

Egresada del Instituto Tecnológico de Durango de la carrera de Ingeniería Industrial el cual me llena de orgullo.

Realice mis estudios de Maestría en administración de desarrollo humano, además de contar con + 15 años de experiencia en el departamento de calidad de diferentes empresas de la industria manufactura en ciudades como chihuahua- Durango- Tijuana.

Tijuana fue para mí un lugar que me dio la oportunidad de conocer gente maravillosa a la cual debo mi experiencia profesional, pude desempeñarme en diferentes empresas en el departamento de calidad, ahí conocí el valor de la amistad, gracias a ellos pude desarrollarme tanto personal como profesionalmente, desarrolle cualidades de liderazgo, resiliencia, trabajo en equipo, y empatía hacia el resto de las áreas con las que colabore, me encanta ayudar a las personas, me caracterizo por tener entusiasmo, soy alegre, positiva, me gusta luchar por la vida y por el sí se puede.

Mi sueño de niña era ser maestra y conferencista mi inspiración fue Miguel Ángel Cornejo gran conferencista, el cual me hizo soñar y pensar que en algún momento de mi vida, yo podría estar en un escenario y ser como él.

Además, mi pasión por la enseñanza me llevó a ser maestra durante 8 años en el Instituto Tecnológico de Durango, Me falta cumplir un sueño que con mi experiencia de vida y profesional decirte si, si es posible.

Actualmente, resido en Mazatlán, donde estoy alcanzando mi sueño de inspirar a otros, a través de mis conferencias y capacitaciones.

Mi lema es: "Si piensas que la aventura es peligrosa, prueba la rutina, es mortal," aquí reflejo mi espíritu indomable y deseo de siempre buscar más. Con una vida mas dedicada a la mejora continua y el desarrollo humano, motivando a otros a preguntarse. "si lo que están haciendo hoy, los acerca al lugar donde quieren llegar mañana".





# 447 ANIVERSARIO DE SALTILLO

***Son 446 años de cultura, costumbres y festejos que a lo largo del tiempo han demostrado por qué ser saltilense representa un gran orgullo.***

Para quienes no lo sabían, la ciudad fue fundada en el año 1577 y se conmemora este 25 de julio por el festejo de Santiago de Apóstol, patrono de la ciudad.

Por ello, actualmente se realiza la Fiesta Internacional de las Artes que se llevará a cabo del 14 al 25 de julio para conmemorar los 447 años de la fundación de Saltillo. El evento contará con la participación de 2 mil 975 artistas locales, nacionales e internacionales en 139 actividades gratuitas.

En dicho festejo destacan las tradicionales mañanitas a la capital, en un gesto de agradecimiento y representación, a una ciudad que ha sido testigo de acontecimientos históricos y que hoy en día, sigue siendo la cuna de personas de gran corazón.

***La FINA 447 permite refrendar el compromiso con el desarrollo cultural y la preservación de las tradiciones del municipio de Saltillo, además de consolidarlo como un referente cultural del norte de México.***





## DESCONECTAR EN VACACIONES: ¿MISIÓN IMPOSIBLE?

- 1.- Deja terminadas todas las tareas antes de irte.
- 2.- Lee o disfruta de series que habitualmente no haces por falta de tiempo.
- 3.- Baja el ritmo.
- 4.- Deja fuera las prisas.
- 5.- Disfruta de cada momento sin preocuparte del reloj.
- 6.- No estés pendiente del móvil.

# Three Dreams STORE



861-617-5238

Three Dreams Store

ThreeDreamsStore

Todo En Un Solo Lugar

## Oficinas Virtuales ARESA

Te ofrece:

- Dirección fiscal
- Recepción de llamadas y correspondencia
- Recepcionista con un horario de lunes a viernes de 9:00 am a 6:00 pm



Para mas info.



8442809843  
8441954098

## DOBLE CERTIFICACIÓN

- COACH DE VIDA
- CONFERENCISTA PROFESIONAL

SALTILLO  
26, 27 Y 28 DE JULIO

COURTYARD BY MARRIOTT  
PARQUE CENTRO

¡Regístrate ya!

844 383 11 00



HUGO ARELLANO  
COACH Y FACILITADOR



Vive Inspirando Fundación

## TERAPIA PSICOLÓGICA

- FAMILIAR
- JOVENES
- PAREJA
- NIÑOS

GRATIS  
TU PRIMERA CONSULTA

Intento de suicidio, Depresión, Alcoholismo, Relaciones tóxicas, Codependencia, Drogadicción, Bulimia, Anorexia, Problemas Familiares, Baja Autoestima

Urdiñola #412 Fracc. Urdiñola entre Pérez Treviño y Castelar, Saltillo, Coah.



## RECORRIDO AL INTERIOR

ARTEAGA COAHUILA

DEL 1 AL 4 DE AGOSTO  
ENTRENAMIENTO VIVENCIAL



HUGO ARELLANO  
COACH Y FACILITADOR

