

Mi objetivo de hoy es:

Medita

Te dejo este enlace a una meditación guiada. Busca un lugar tranquilo de tu casa y un momento para estar sólo. Pincha el enlace y.....medita.

<https://www.youtube.com/watch?v=YHhqMpxiJSc>

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=1klfoeoKySg>

*"Para ser felices se necesitan eliminar dos cosas:
el temor de un mal futuro y el recuerdo de un mal
pasado"*