

***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=YHhgMpxiJSc>

***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"*