

***Mi objetivo de hoy es:***

***Crea tu oasis***

Estamos en confinamiento, pero también necesitamos nuestro lugar de aislamiento. Crea un rincón en tu habitación (en el suelo con cojines, en tu cama rodeado de peluches, al lado de tu radiador...) donde te refugies cada día durante 15 minutos. Sólo tú y tus pensamientos.

***Mi pequeño éxito de hoy ha sido:***

<https://www.youtube.com/watch?v=diFW4AqsXXQ>

*"El tamaño de los problemas dependerá del miedo que les tengas"*