

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

***Conecta con tu cuerpo***

Túmbate boca arriba y coloca una pelota de tenis bajo tu cuello en la base del cráneo. Permanece en esta postura durante un minuto. Cambia la dirección de la cabeza girándola de un lado a otro. Mantén la cabeza hacia un lado, asiente y luego haz lo mismo en el lado contrario.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mdpNhu9l6Xo>

“Sí no puedes explicar algo de forma simple, es que ni tú mismo lo has entendido lo suficiente”