

Mi objetivo de hoy es:

Medita

Te dejo este enlace a una meditación guiada. Hazla antes de irte a dormir.

<https://www.youtube.com/watch?v=HqIQtPoln90>

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=mBTpl8vnOO0>

“Los cambios más importantes en la vida se dan cuando creemos que está todo perdido”