

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=LDZQH0Tp4IE>

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=RIO4SQxiELk>

“Los grandes cambios siempre vienen acompañados de una fuerte sacudida”