

Mi objetivo de hoy es:

"Engánchate" en lo que estás haciendo

Conecta con donde te encuentras y vuelve a centrar tu atención en la actividad que estás realizando.

Observa lo que estás haciendo, el material con el que estás trabajando, el lugar en el que estás sentado, lo que te pide la tarea y vuelve a ella.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

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

"A veces no tienes ganas de decir que estás mal, ni explicar qué te pasa. Sólo quieres que alguien lo note y te abraze fuerte"