

Mi objetivo de hoy es:

Medita

Te dejo este enlace a una meditación guiada. Hazla al iniciar el día.

<https://www.youtube.com/watch?v=U2dnwLuHE6w>

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

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

“Cuando admires algo de una persona díselo.
Tengamos el hábito de levantarnos unos a otros”