

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

### ***Guantes y mascarilla***

Probablemente ya has empezado a utilizar los guantes y la mascarilla. Te propongo que la próxima vez que los uses te fijas en las sensaciones que te producen si te sudan las manos, te dan calor, notas más tu aliento, sientes más tu respiración.... Sé consciente de esas nuevas sensaciones.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT\\_87NDA](https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT_87NDA)

“Procura ser tan grande que todos quieran alcanzarte y tan humilde que todos quieran estar contigo”