

Mi gran

NOCHE

FECHA: _____

Lectura

Entre 30 y 60 minutos de lectura de crecimiento personal o espiritual.

Preguntas diarias

Tómate 10' al final del día para reflexionar acerca de todo lo que te ha sucedido en tu día.

Ducha Caliente

Limpiar las energías negativas e irse a la cama "limpia" en todos los sentidos.

Meditación guiada

Ponte cascos y sigue la meditación guiada llamada METTA.