

MÍ VIVÍDOR en presente

Vivo consciente y disfruto dándome cuenta de vivir^v

★ Escojo un momento de mi día....

inhalo y exhalo profundo, hago consciente mi momento..

⚡ ¿Qué estoy haciendo? ☉ con quién estoy? ⚡ ¿Hace frío o calor?... cuál es

☉ Estoy cómodo? duele algo en mi cuerpo? ☉ Activo mis sentidos

mi sensación
térmica?

⚡ ¿Cómo estoy de ánimo?

¿Qué veo? ¿Qué estoy oyendo?
a qué sabe este momento?

La idea es que escojas algunas de las preguntas que sugerimos y vivas tu momento lo documentes un poco... de ahí la invitación es seguir viviendo atenta y presente.

Momento 1

Momento 2

Momento 3

Momento 4

Valido por 4 momentos de 1 solo día
Repetir por 7 días ☀ consecutivos