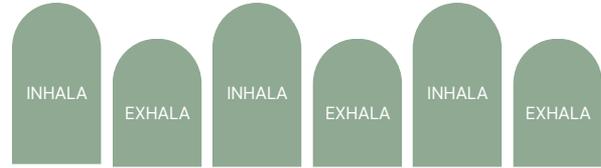


¿Cómo me siento al despertar?

5 minutos para RESPIRAR antes de escribir

Volvamos a cuando éramos bebés y sabíamos respirar INTUITIVAMENTE, Deja que tu abdomen se hinche al inhalar y que deshinche al exhalar.

Palabra guía para hoy



*Hoy,* mi alma me pide que...

---

---

---

*Hoy,* descubrí esto sobre mí...

---

---

---

*Hoy,* lo que me hace feliz y me da tranquilidad es...

---

---

---

*Hoy,* cuando... (estuviste en un lugar, conociste a alguien, te dieron una noticia o tomaste una decisión)

---

---

---

...tuve estas sensaciones en mi cuerpo...

---

---

*Mood del día*



¿Por qué me siento así?

---

---

---

*¿Qué agradezco hoy?*

Forma de nube con estrellas que sirve para escribir lo que se agradece.