

# Desafío Diario

## Journaling emocional guiado

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



## Respiración 4x4 para calmar la piel

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



## Mindfulness caminata o meditación

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



## Recordatorios para tu alma en voz alta.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



## Higiene del sueño | Luz Roja + antifaz

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



Dra. Marwil Zapata