

# 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