



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

EJERCICIO 1.



Pon una fotografía tuya de cuando tenías entre 3 y 6 años y donde solo salgas tu. Coloca el retrato en un lugar donde quede bien visible, en un rincón de tu casa donde puedas tener tu momento de recogimiento e intimidad. Todos los días acuérdate de mirar la foto y de responder en tu interior a la siguiente pregunta:

¿Qué voy a hacer hoy para que esa niña/ese niño que llevo en mi interior sea feliz?

Coge un cuaderno y toma nota a diario del primer pensamiento que te surge, cada día.