EJERCICIOS LECCIÓN 2. DESARROLLO DE LA ENERGÍA

Instrucciones para esta semana de club:

Esta semana ahora vamos a checar como manejas la energía que tienes.

Para ello deberás contestar las siguientes preguntas:

Recuerda autoevaluarse respecto a como manejas de forma subconsciente tu energía:

Del 100%:

Trabajo físico _10%_____

Trabajo emocional ____20%__

Trabajo Mental _60%_____

Trabajo espiritual 10%_____

Esta semana tratarás de reconectarte con ese niño o niña interior al disfrutar en contacto con la naturaleza… andar descalzos…

TUS RETOS ESTA SEMANA SON:

Para ello. y siguiendo las instrucciones que te compartimos en el video. Deberás cumplir con los 3 siguientes retos:

RETO 1. Practica la respiración correctamente. Hazte consciente de ella y comparte en el chat de telegram como te has ido sintiendo.

RETO 2. Practica la meditación de los 9 círculos y siente la plenitud en ti.

RETO 3. Haz de la naturaleza tu amiga. Sal a caminar descalzo(a) y siente como te reconectas esta semana.

Sube una foto de alguna de las actividades que te pedimos, en nuestro grupo de FB.

EN EL GRUPO DE FACEBOOK

Recuerda subir una foto tuya aplicando algunas de las sugerencias que te hemos compartido esta semana.