

DOMINGO



LOS CAMBIOS REALES TOMAN SU TIEMPO

😊 100 El Mindfulness es un tipo de meditación orientada a reducir el estrés y a mejorar la resiliencia. Es la conciencia especial que surge cuando prestamos atención a las cosas de forma consciente, deliberadamente en cada momento, y suspendiendo cualquier tipo de juicio o prejuicio de lo que va surgiendo.

Descanso

 **15 MINUTOS**

 40 minutos

ENLACE