

Tarea

Establece un tiempo y un lugar para tu práctica diaria, propónte un número de días para hacerla e intenta cumplir tu meta. Puedes utilizar el material para estructurar tu propia sesión de meditación. Al cumplir la meta que te has programado plantéate una nueva.

Recuerda que la meditación es un gesto de cuidado contigo mismo/a, para priorizar tu crecimiento y bienestar. Sé gentil con tu proceso, la constancia te ayudará a establecer un hábito.

Siempre es un buen momento para iniciar.
