

RETO

MEDITAR ✨



1 RETO, 7 DÍAS
7 MEDITACIONES GUIADAS
1 SESIÓN EN DIRECTO

¿QUÉ VIVIREMOS EN ESTE RETO?

DÍA 0.
BIENVENIDA



DÍA 1.
PRESENCIALIDAD



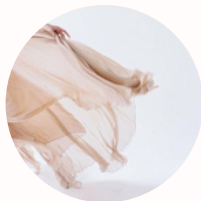
DÍA 2.
ATENCIÓN PLENA



DÍA 3.
OBSERVACIÓN



DÍA 4.
FLUIR



DÍA 5.
AFIRMACIONES



DÍA 6.
IMAGINACIÓN



DÍA 7.
CONEXIÓN



FIN
DEL RETO



¿READY PARA EL RETO?

SEGUIMIENTO PERSONAL RETO MEDITAR

Día 1. Presencialidad

Día 2. Atención Plena

Día 3. Observación

Día 4. Fluir

Día 5. Afirmaciones

Día 6. Imaginación

Día 7. Conexión

¿Qué he experimentado con el Reto Meditar?

Empty text box for recording experiences.

¡GRACIAS POR DECIR SÍ A TU LUZ!

¡Te leo, te escucho, hablamos!



@livefully_official



victoria.livefully@gmail.com



+34 606 572 759