

ejercicio:

Los 3 pasos para sanar tus emociones

Durante 21 días escribirás todos los días lo mal que te sientes, lo bueno que has conseguido y cerrarás con:

Gracias, -pon tu nombre-

Si se te olvidara 1 día, volverás a comenzar.



Lo mal que me siento:

Lo bueno que he conseguido:

Gracias, -tu nombre-

Este ejercicio te permite incorporar los 3 pasos indispensables para sanar tus emociones, te conecta con el número cabalístico de los maestros y la disciplina, y también te enseña que para tener emociones sanas, también tenemos que trabajar.

Imprime 21 copias de esta hoja y guardalas en una carpeta