



HOJA DE TRABAJO
PROGRAMA DE MEDITACIÓN
MÓDULO 2
LIBERACIÓN Y EQUILIBRIO

NOMBRE _____

FECHA _____

SEMANA _____

INSTRUCCIONES. Esta hoja es semanal, en cada módulo llenaras cuatro hojas y diariamente podrás complementar lo que escribiste al inicio de la semana.

Tu cerebro te programa, pero no es para siempre, tú mismo te puedes reprogramar. ¿Qué es lo que verdaderamente quieres para tu vida? ¿Qué te dirás diariamente para ser libre y encontrar el equilibrio?

Al inicio de la semana

Mi Objetivo es:

Lo haré porque:

Al final de la semana

Mis logros fueron:

Seguiré trabajando en:
