



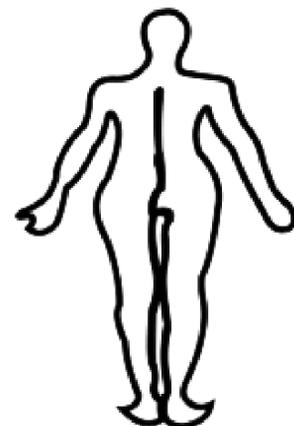
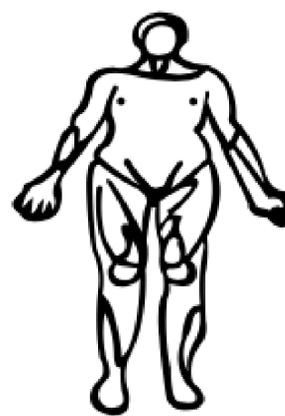
DIARIO

mis

MEDITACIÓN

/ / 20

CIRCULACIÓN DEL CUERPO



¿Cómo es mi sensación del cuerpo, pensamiento y emociones?

ANTES

DESPÚES

¿Cómo es mi circulación de la energía?

ANTES

DESPÚES



DIARIO

mis

MEDITACIÓN

/ / 20

¿Cómo ha cambiado y reaccionado mi cuerpo energético?

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

