

JULIO

SEMANA 1

Desafío:

1 minuto de
meditación
al día



@mariapazsilva

LUNES 5

NOTAS:

MARTES 6

NOTAS:

MIÉRCOLES 7

NOTAS:

JUEVES 8

NOTAS:

VIERNES 9

NOTAS:

SÁBADO 10

NOTAS:

DOMINGO 11

NOTAS:

NOTAS DE LA
SEMANA:

¿FUE MUY
DIFÍCIL
HACERLO?
¿BARRERAS
ENCONTRADAS?