



Cuaderno de meditación

Jíva Shaktí

MEDITACIONES

P A R A L A V I T A L I D A D

7 días, 7 prácticas para calmar la mente y renovar tu energía.



Creado por @vanessahridaya



HRIDAYA

Cuaderno de meditación



Este cuaderno tiene el único objetivo de que conviertas la Meditación en un hábito.

La Meditación es la llave que te abre las puertas hacia una vida con sentido.

En el silencio de estos 7 días, te espera un viaje donde revitalizar tu mente, tu cuerpo y tu espíritu.

La Meditación es más que una herramienta para reducir el estrés y la ansiedad, es un camino hacia una vida plena y libre de las ataduras de la mente.

Te invito a sumergirte en estas meditaciones durante 7 días, sin expectativas, con compromiso, para explorar tu mundo interior y descubrir el poder transformador de la práctica.

Disfruta del viaje

Namasté



Índice

01 Correo Bienvenida ¿Cómo me siento Hoy?

02 Correo 1º día: Encontrar la relajación

03 Correo 2º día: Calmar la mente inquieta

04 Correo 3º día: Recuperar la energía

05 Correo 4º día: Aliviar la ansiedad

06 Correo 5ª día: Mejorar la concentración

07 Correo 6º día: Aumentar la motivación

08 Correo 7º día: Fortalecer el compromiso

