

Semana 4



EL CÍRCULO INTEGRADOR *mindfulness*

El Mindfulness o conciencia nos ayuda a estar más conectados con la experiencia presente. El objeto del entrenamiento es mejorar la conexión del cuerpo en los entrenamientos, desarrollar una mayor consciencia corporal, emocional y mental para después aplicarlo a la vida.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI MEDITACIÓN 1
HÁBITO: CAMBIA 20 MIN DE REDES POR LEER UN LIBRO

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos



L M X J V S D

Marca cada día que consigas completar tu entreno



Objetivos

Notas