

Semana 8



UNA VIDA PLENA LLENA DE *Bienestar*

Esta sesión es el último escalón para alcanzar ese deseo de disfrutar de una vida de bienestar. Recopilaremos todo lo que hemos aprendido y puesto en práctica para poder mantenerlo, poniendo así el broche final con una sesión que nos va a ayudar a cultivar el amor, la compasión la gratitud, como los principales pilares de una vida de armonía y felicidad contigo y los que te rodean.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI MEDITA 2

HÁBITO: NIGHT ROUTINE

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos

								L	M	X	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Marca cada día que consigas completar tu entreno

PHI_Fuerza 	PHI_Yoga 	PHI_Cardio 	PHI_Medita
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Objetivos

Notas

Quiero agradecerte enormemente que hayas confiado en mí para la realización de este curso.

Espero que hayas podido aprovecharlo y haya aportado un poco de luz en ti, y te deseo de todo corazón que encuentres el bienestar en tu vida.

Podemos entrenar la mente y el cuerpo para valorar lo que tenemos, Para aprender a disfrutarlo. Podemos tratar de re-educar nuestra forma de comportarnos. En la era de la dispersión de la superficialidad, de lo instantáneo, está en nuestras manos cultivar la armonía y la serenidad para no perdernos ni un instante de lo que la vida tiene que ofrecernos.

Tomar conciencia de esto nos ayuda quitar el pie del acelerador y levantarnos cada día siendo conscientes de la vida que tenemos por vivir. Marco Aurelio en sus meditaciones decía... El verdadero drama de la existencia no es morirse, sino darse cuenta de que aún no hemos empezado a vivir.

” *Sólo se vive una vez, pero si lo haces con armonía y bienestar, una vez es suficiente.*

-Paula Butragueño

PHI
PAULA BUTRAGUEÑO