









MENÚ DE AUTO-CUIDADO

-  Toma unos respiros profundos 5 mins
-  Estira tu cuerpo 5 mins
-  Escucha tu música favorita 5 mins

-  Medita en tu propósito 5 mins
-  Anota tus pensamientos 5 mins
-  Lee un capítulo de un libro 5 mins

-  Haz manualidades 5 mins
-  Cocina una receta nueva 5 mins