

Escrito 4:

En estos cuatro meses me ha ayudado la forma de aprender a enfocar como controlar el equilibrio físico, mental y espiritual, para tener mejor calidad de vida.

He aprendido a:

- Relajarme y conectar con la tierra y el sol.
- Intentar equilibrar los puntos energéticos del cuerpo.
- Ser amiga del dolor físico.
- Aceptar tal como somos.
- Reconocer los errores cometidos.
- Perdonar y ser perdonada.
- Levantarme con ganas de vivir la vida.
- A gratificarme.
- Potenciar mi autoestima.
- Que lo más importante soy yo y luego los demás.

Estoy muy agradecida por todo lo que me has ayudado, espero poder seguir aprendiendo a mejorar la calidad de vida.

Gracias por todo.