

Folleto 7

OBSERVAR, RECONOCER Y PERMITIR

Lunes

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Martes

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Miércoles

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Jueves

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Viernes

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Sábado

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____

Domingo

Noté el pensamiento de _____

Agradecí a mi mente por recordar _____

Me di permiso de ser o aceptar _____