



Motivadores
Mensuales

Febrero 2024

Más Mindfulness



Objetivo:
¡Practica el Mindfulness
una vez por semana!

Usa el calendario para
llevar un registro y practica
los ejercicios de
mindfulness para
comenzar.

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Formas de practicar mindfulness:

- Haz respiración de caja
- Realiza un escaneo corporal
- Usa la respiración 4-7-8
- Explora la alimentación consciente
- Haz una meditación caminando
- Intenta el ejercicio para centrarse 5-4-3-2-1



Escanea con tu celular para
mirar nuestros videos
tutoriales de mindfulness.