



La meva història:

MEDITAR AL MATÍ

Identitat: secreta

Hola a tots!! Us vull explicar com he aconseguit incorporar un hàbit que abans creia que era complicadíssim poder fer: la meditació

Quin hàbit vaig incorporar? El de meditar 5 minuts cada matí

Què em va motivar inicialment? Buscava començar el dia amb més calma i no haver d'anar corrents

Com vaig fer l'hàbit més fàcil? Utilitzant una aplicació que vaig descarregar al mòbil de meditació guiada. Ho feia just després de despertar-me i d'aquesta manera ho lligava a una acció de la meva rutina

Com celebrava cada vegada què ho aconseguia? sentia un moment de pau i anava a la cuina a preparar un esmorzar deliciós de iogurt amb fruita i llavors de chia

Quin impacte ha tingut aquest hàbit a la meva vida? Ara sóc més conscient del meu estat d'ànim i puc gestionar millor les situacions difícils

