



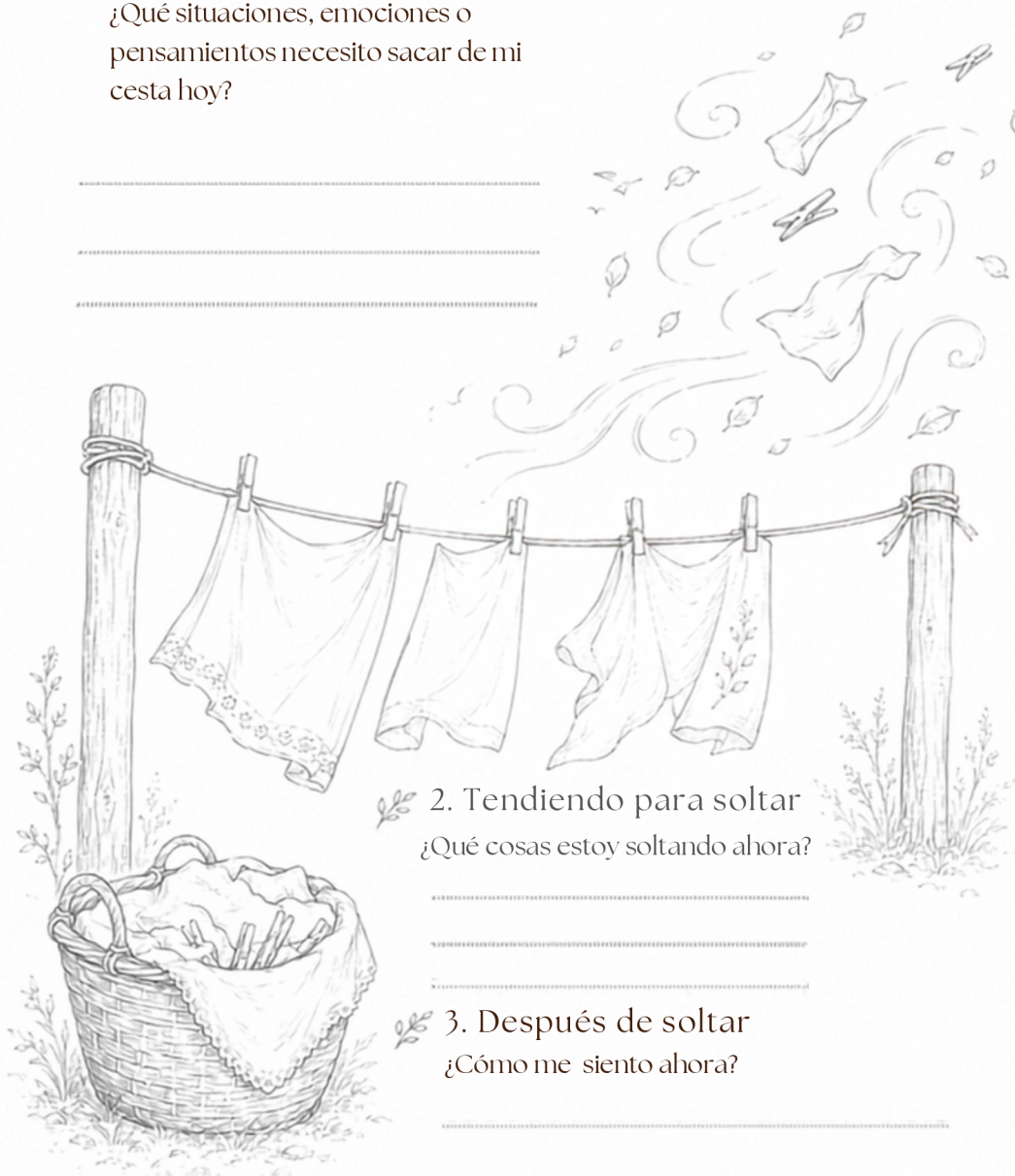
LA CUERDA MÁGICA DE TENDER LA ROPA

HOJA DE TRABAJO PARA INTEGRAR EL AUDIO

Puedes realizar esta hoja durante o después de escuchar el trance

1. Antes de tender

¿Qué situaciones, emociones o pensamientos necesito sacar de mi cesta hoy?



2. Tendiendo para soltar

¿Qué cosas estoy soltando ahora?

3. Después de soltar

¿Cómo me siento ahora?

Respira profundo. Agradece este momento de limpieza y bienestar. Tú eliges lo que te llevas... y lo que dejas volar.

