Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Quinta Sessione

Compiti a casa (Quinta Sessione)

- ♦ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA ogni volta che infilo/sfilo un indumento sono presente a me stesso/a
- ♦ ALLA MATTINA SALUTARE SE STESSI ALLO SPECCHIO (minimo sindacale di buona educazione)
- ♦ DIARIO GIORNALIERO
- ♦ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- ♦ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- ♦ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ♦ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI

