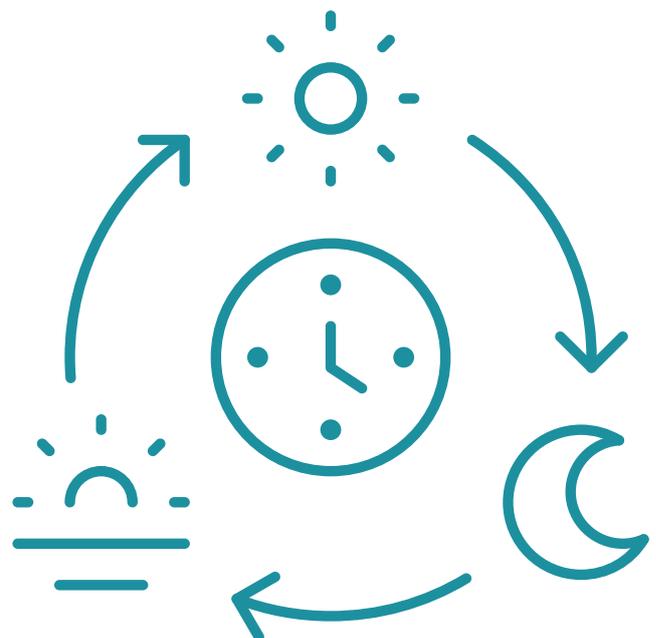


Plan de integración diario

www.vmindcare.com

La sanación no se trata solo de momentos profundos; también se trata de acciones constantes y amorosas. Este Plan de Integración Diaria está diseñado para integrar a la perfección tu camino de sanación con tu niño interior en tu vida diaria. Al dedicar tan solo unos minutos cada mañana, mediodía y noche, cultivarás un diálogo continuo de cuidado, comprensión y amor con tu niño interior, transformando tus días de adentro hacia afuera.



Plan de integración diario



Saluda a tu niño interior al despertar.

Pregúntale: "¿Cómo puedo cuidarte hoy?".

Establece una intención amorosa para el día.

.....

.....

.....

.....

.....

Revisión del mediodía (3 minutos):

Haz una pausa y pregúntate: "¿Cómo está mi niña interior ahora?".

Si está estresada: respira y envíale amor.

Adapta el resto del día a sus necesidades.

Ritual de la noche (7 minutos):

Reflexiona sobre los momentos del día.

Agradece a tu niña interior por su fortaleza.

Perdona cualquier momento de autocrítica.

Programa sueños de sanación y paz.

