



El valor de cuidar-me

Resum

Per sentir-nos bé, en plenitud i feliços cal que tinguem equilibri interior.

Una manera de trobar aquest equilibri és que els nostres tres centres de comprensió, la ment, les emocions i les accions, siguin coherents i estiguin alineats.

En aquest vídeo reflexionem i posem exemples sobre com observar i reconduir la forma de treballar aquests tres centres.