



El valor de cuidarme

Resumen

Para sentirnos bien, en plenitud y felices es necesario que tengamos equilibrio interior.

Una forma de encontrar este equilibrio es que nuestros tres centros de comprensión, la mente, las emociones y las acciones, sean coherentes y estén alineados.

En este vídeo reflexionamos y ponemos ejemplos sobre cómo observar y reconducir la forma de trabajar estos tres centros.