

Actividad

EL DOBLADOR

Aumenta la trayectoria del significado que recorre tu vida en un diario.

Durante dos minutos al día, piense en una experiencia positiva que haya ocurrido durante las últimas 24 horas.

Apunte cada detalle que pueda recordar. Funciona porque el cerebro no puede notar la diferencia entre la visualización y la experiencia real. Así que acabas de duplicar la experiencia más significativa en tu cerebro.

Hágalo durante 21 días, su cerebro comienza a conectar los puntos por usted, luego tiene esta trayectoria de significado corriendo a lo largo de la vida.

La investigación de la Universidad de Texas encontró que si tiene una enfermedad neuromuscular crónica, fatiga crónica y dolor, y lo hace durante seis semanas seguidas, seis meses después, pueden reducir su medicación para el dolor en un 50 por ciento.

Actividad

En las últimas 24 horas estoy agradecida por ----- porque -----

En las últimas 24 horas estoy agradecida por ----- porque -----

En las últimas 24 horas estoy agradecida por ----- porque -----

