

# JUNTOS LO LOGRAREMOS

## YA VAMOS A EMPEZAR LA TERCERA SEMANA DE NUESTRO VIAJE:

como en todas las circunstancias hemos tenido ratos muy monótonos, pero muchos otros, fenomenales. **Hemos aprendido a relacionarnos profundamente con nuestro grupo familiar y todos aquellos que vivimos solos nos hemos descubierto a nosotros mismos, y hemos descubierto que somos sensacionales, ¿cierto?**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# ENCASA

# MUY BIEN, AHORA SÍ,

nuestras propuestas de actividad para esta semana son



## Actividades semana 3:

- 16.** Aprovechemos el día de hoy para retomar esa creencia espiritual que tenemos; **¿podemos practicar algo durante 5 minutos?**
- 17.** Aprendamos un poema hoy, por ejemplo, de **Pablo Neruda, de Rafael Pombo o de Porfirio Barba Jacob.**
- 18.** Este día es perfecto para comunicarme con todas esas personas con las que hace tiempo no hablo. **¿Y, si aprovechamos para zanjar viejas rencillas?**
- 19.** Hoy hagamos un video de 1 minuto y enseñemos a otros eso que sabemos hacer muy bien. **Compartámoslo.**
- 20. Rutina de movimiento para hoy:** sentados con la espalda recta flexionar los brazos, mientras cargamos en cada uno 1 botellita (máximo 500 cc) de agua. 10 repeticiones, descanso y nuevamente las hago. **Respiro profundamente mientras las hago.**
- 21. Disfrutemos la novela, o las series,** que nunca hemos tenido tiempo de ver.
- 22. Estrecho los lazos con esa mascota** que hay en casa.

