

ACECHO:

Esta práctica es para realizarla a lo largo de la vida, varias veces al día, durante algunos minutos cada hora; abordándolo gradualmente hasta que se haga un hábito. Consiste en observar nuestras palabras, pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, postura corporal, ante cada evento que vamos teniendo en nuestro día a día. Tenerlo presente para recapitularlo y/o trabajarlo en la bioprogramación

[illegible]