

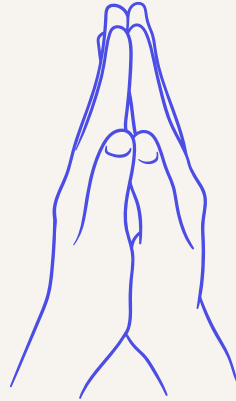
B E N E F I C I O S



# 01

## LIMPIEZA DIARIA

La meditación nos ayuda a limpiar el contenido de la mente subconsciente, de manera que podamos ir superando las limitaciones que tenemos programadas y afectan a nuestra realidad.



## NOS CENTRAMOS Y EMPODERAMOS

Practicando fortalecemos y calmamos nuestro sistema nervioso, este aprende a tolerar mejor el distrés y a salir de él efectivamente. Lo que se traduce en confianza en nosotras mismas y en la vida.



# 03



# 02

## CREA NUEVOS PATRONES NEURONALES

Cuando meditamos de manera consistente creamos nuevos patrones cerebrales y nos convertimos en eso. Poco a poco gracias a la meditación podemos soltar viejos hábitos que no nos sirven y empezar a orientar nuestro subconsciente hacia lo que deseamos conscientemente.