

Fernando Corbera

HOJA DE RUTA



1. Conócete a ti mism@.
2. Descanso reparador.
3. Alimentación saludable.
4. Ejercicio moderado.
5. Meditación y Respiración consciente.
6. Vive el presente, el ahora.
7. Actividad social. Cultiva el amor con tus amigos.

8. Disfruta de la vida con la verdad y con alegría.
9. No te aferres a las posesiones, la abundancia está en el desapego.
10. Mira en tu corazón, se guardián de tus palabras.
11. Pon comprensión y compasión con tu prójimo, en muchos casos él es nuestro maestro si eres consciente de tus proyecciones .
12. Aleja tus miedos y da luz a tus sombras.
13. Sana tus emociones; el perdón hacia los demás es una declaración de amor hacia ti mism@.

Ama, agradece, vive y deja vivir. Se feliz, conviértete en lo que piensas.

Eres espiritual. Eres paz y armonía. Eres luz y amor.