

Compito 1

Lavorare per 14 giorni consecutivi con le meditazioni per il rilascio delle emozioni.
Annotare regolarmente i progressi: sensazioni, stato d'animo, vitalità.
Assegnare un valore da 0 a 10 allo stato emotivo nei giorni del compito.



Compito 2

Diario del futuro.

Scrivi il diario del tuo futuro migliore, come se fosse già accaduto nel passato.

Scrivi, come si scrive un diario, usando il tempo passato.

Quantum

