

Autocuidado

Cuaderno semanal

Tercera semana
Técnicas

daughter
drink this
wat

Poder Femenino

www.lunaausin.com

© All rights reserved

Ejercicio práctico semanal

Prepara una cita contigo, espacio, tiempo y cuidados que puedas regalarte.

Una cita contigo 01

Conecta contigo, comienza a abrirte al placer y disfrute.

Crea un espacio para ti y ábrete a disfrutar del proceso.

Poder Femenino
www.lunaausin.com

Masajea 02

Explora tus sensaciones, tu amor propio, tu placer masajeándote el cuerpo, el pecho.

Explorate desde el amor y admiración.

Desde el regalo que le haces a esa mujer que eres.

Comienza conectando con el corazón, y lleva esas sensaciones a toda tu piel.

Ejercicio práctico semanal

Reconoce a la mujer que eres y regalale un masaje de amor y placer.



Ejercicio práctico semanal

Comparte y cuida el grupo desde la mujer que eres.

Compartir 03

Escribe tu proceso en el grupo, comparte tus autodescubrimientos, que ha cambiado para ti esta semana.

Pon en práctica tu capacidad de crear energía y cuidado.

Juntas somos infinitas y el grupo es nuestra fuerza.

Inspira y déjate inspirar.

Eres importante para esta experiencia.

Poder Femenino
www.lunausin.com

Disfruta. 04

Este es un espacio para ti, aprovecha y disfruta del viaje, del cambio, de las maravillosas mujeres con las que compartes.
Tienes una oportunidad preciosa.

Aquí y ahora.

Nos vemos la siguiente semana linda, deseando verte florecer.

Todo el amor del mundo

Luna Ausin