Inner Villa



# Lo que llevo dentro

*Un espacio para poner en palabras aquello que a veces permanece dando vueltas en nuestra mente.*

1 ¿Qué pensamientos han estado ocupando mi mente últimamente?

2 ¿Qué emoción he estado sintiendo con más frecuencia? ¿A qué creo que se debe?

3 Si pudiera darme un consejo desde la comprensión y no desde la exigencia, ¿qué me diría?

*A veces, el primer paso para comprendernos es simplemente escucharnos.*