



La percepción lo es todo

Esta es la "meditación guiada abierta".

No hay un "final fijo" para esta meditación.

¿Cómo utilizar esta mediación? La parte guiada de esta mediación tiene una duración de 15 minutos. Si programas tu alarma 20 minutos, esto te dará 15 minutos de meditación guiada y luego 5 minutos de meditación de la respiración. Si pones tu alarma 25 minutos, esto te dará 15 minutos de meditación guiada y 10 minutos de meditación de la respiración.

De esta forma puedes elegir la duración de tu meditación.

[www.esfacilsisabescomo.com](http://www.esfacilsisabescomo.com)

902 10 28 10 – 655 88 21 60

25 años de experiencia