

Descubre a tu

# MEDITADORA

con Milâgrös

bitácora de exploración

# La PRESENTE

¿Qué experimenté en esta meditación?

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

Notas:

# La VIRTUOSA

¿Qué experimenté en esta meditación?

---

---

---

---

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

---

---

---

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

---

---

---

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---

# La ENERGÉTICA

¿Qué experimenté en esta meditación?

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

Notas:

# L a CONSCIENTE

¿Qué experimenté en esta meditación?

---

---

---

---

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

---

---

---

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

---

---

---

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---

# L a VISIONARIA

¿Qué experimenté en esta meditación?

---

---

---

---

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

---

---

---

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

---

---

---

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---

# L a MILENARIA

¿Qué experimenté en esta meditación?

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

Notas:

# La KÓSMICA

¿Qué experimenté en esta meditación?

---

---

---

---

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

---

---

---

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

---

---

---

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---



# La MILÂGRÖSÂ

¿Qué experimenté en esta meditación?

¿Qué me causó incomodidad o dificultad?

¿Qué se sintió fluido y sencillo?

¿Qué mensajes recibí de mi meditadora?

Notas: