

# LABORATORIO yodai

AUDIOS

*(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)*

## 3 DESCUBRE TU IPP DE LA NOCHE

Bueno. El día ya está terminando. Has hecho muchísimas cosas. La verdad, muchísimas. Ahora haz una panorámica rápida por todas las cosas que has vivido en el día, en orden cronológico. Repasa personas, momentos, escenarios. Repásalo todo primero y después vuelves sobre este audio sobre este audio. Date tiempo.

Bien, ahora date un minuto más y mira si puedes sacar el mayor índice de plenitud de todo el día. ¿Cuándo estuviste más conectada con lo más profundo tuyo?

¿En qué situación estabas ocurrió? ¿Cuándo? ¿con qué personas?

Haciendo ¿qué actividad? Ves que tu IPP, tu índice personal de plenitud. Esa capacidad para meterte dentro, estar vibrando contigo misma, sacarlo fuera ofreciendo lo mejor a los demás y crear plenitud para todas. ¿Qué puntaje le das entre el 1 al 100?

¿Cuál fue el momento y cual puntaje tuvo?

Cuando lo tengas claro. Reflexiona sobre ello Déjalo ocurrir. Disfrútalo. Ya volveremos sobre ello. Disfruta de tu máximo momento de plenitud. Déjate invadir por él.

Seguimos. Eres una crack.