



## EFECTO CRISÁLIDA 2.0

Un viaje de transformación personal para alcanzar tu mejor versión y mejorar tu salud, tus relaciones y tu abundancia

### **MEDITACIONES DE 5 MINUTOS**

MEDITACIÓN DE LA MAÑANA  
CALMA MENTAL

MEDITACIÓN CORTA PARA DORMIR  
MEDITACIÓN GUIADA PARA DORMIR

### **MEDITACIONES DE 10 MINUTOS**

ATRAER LO BUENO  
ATENCIÓN PLENA

MEDITACIÓN GUIADA EMOCIONES

### **MEDITACIONES DE 15 MINUTOS**

CALMA MENTAL Y PAZ INTERIOR  
ELIMINAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS  
MENSAJES DE TU CUERPO  
MEDITACIÓN DE AUTO COMPASIÓN

### **MEDITACIONES DE 20 MINUTOS**

DOLOR DE ESPALDA Y CABEZA  
GESTIÓN DE EMOCIONES Y ANSIEDAD  
PENSAMIENTOS NEGATIVOS  
MEDITACIÓN PARA EL MIEDO