

“Desde Franck Terapias Holísticas te guiamos este viernes 10/10 (Portal 10/10): doble 10, cierre y apertura. Integramos lo aprendido y activamos nuevos comienzos con propósito.

- Intención: dos velas. Vela 1 (cierre): 'Hoy cierro...' Nómbralo en voz alta, agradece el aprendizaje y apágala con respeto. Vela 2 (apertura): 'Hoy inicio...' Declara 3 comienzos en presente y escribe la 1ª acción concreta para las próximas 72 h.
 - Estructura 10/10: elige 1 área (salud, vínculos, propósito, abundancia). Defina 1 meta, 0 excusas. Escribe: 'En 10 semanas habré...', y marca 3 hitos semanales.
 - Ancla somática: mano al corazón 10 segundos al despertar durante 10 días, repitiendo 'Confío en mi camino'.
 - Agua intencionada: bebe un vaso de agua con tu intención. Visualiza cómo recorre y enciende el cuerpo.
- Cierre: 'Hoy soy causa consciente de mi realidad. Gracias, gracias, gracias'”.