

PIRATA - DISCIPLINA NOCTURNA

1. Cierre del día:

Ducha fría o tibia, fuera pantallas. Luz baja, mente clara.

2. Cuerpo en calma:

Habitación oscura, fresca, sin ruidos. Nada de comida pesada o gaseosa.

3. Mente firme:

Visualizá tu barco en calma. Respiración 4-4-6. Concentración y enfoque.

4. Mantra del guerrero:

"Mi semilla vale más que mil deseos pasajeros."

5. Descanso sagrado:

Dormí como guerrero, que mañana te espera otra conquista.