

DÍA 20 Agua fría para controlar tus impulsos

Ducha de agua fría al final del baño:

Empieza duchándote con agua tibia (o como tu la prefieras) pero termina los últimos minutos con agua helada. Esta simple acción te obliga a enfrentar una incomodidad y luchar contra tus propias excusas. Las cuales son las grandes causantes de nuestra falta de disciplina.

