

# Meditación

I am happy. I am good

Mientras cantas, sigue esta secuencia de movimientos:



I am happy, I am good  
I am happy, I am good

Yo soy feliz, yo estoy bien  
Yo soy feliz, yo estoy bien



Sat nam  
Sat nam  
Sat nam yi

La verdad que hay en mí  
La conecto con mi corazón  
Me mente  
Y el universo (o Dios según en lo que creas)



Waaje guru  
Waaje guru  
Waaje guru yi

Para traer tranquilidad,  
equilibrio y amor a mi vida