

Mindful Rueda

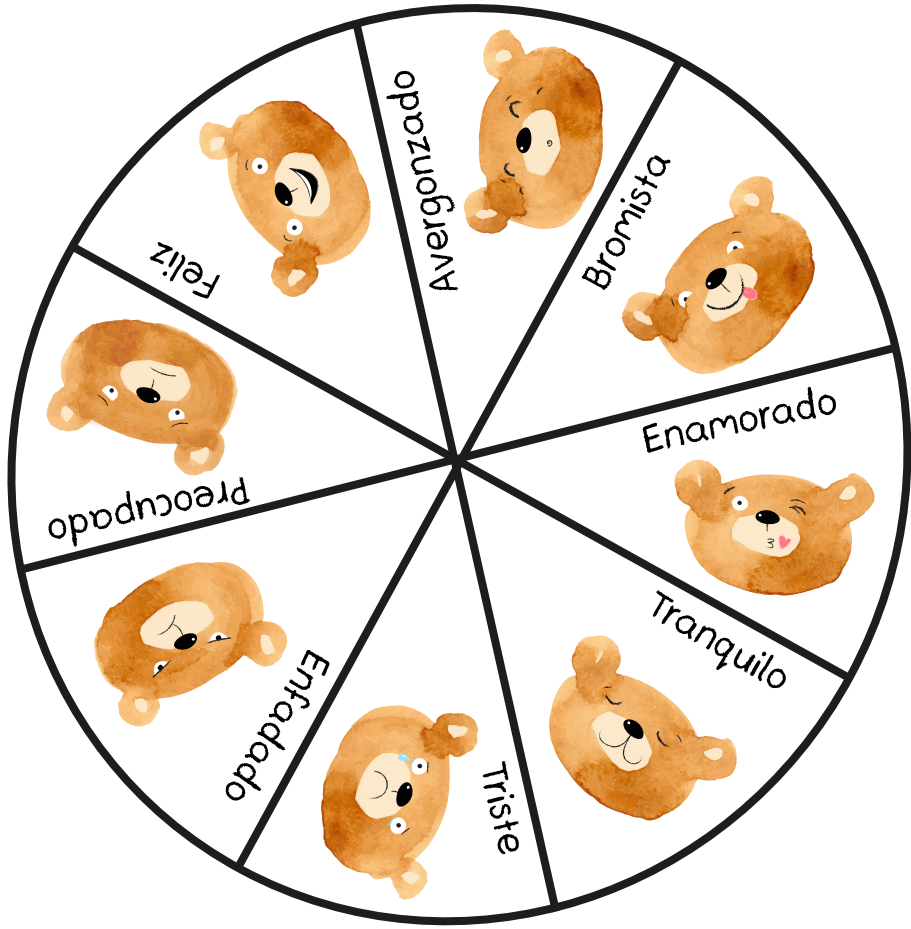
de las

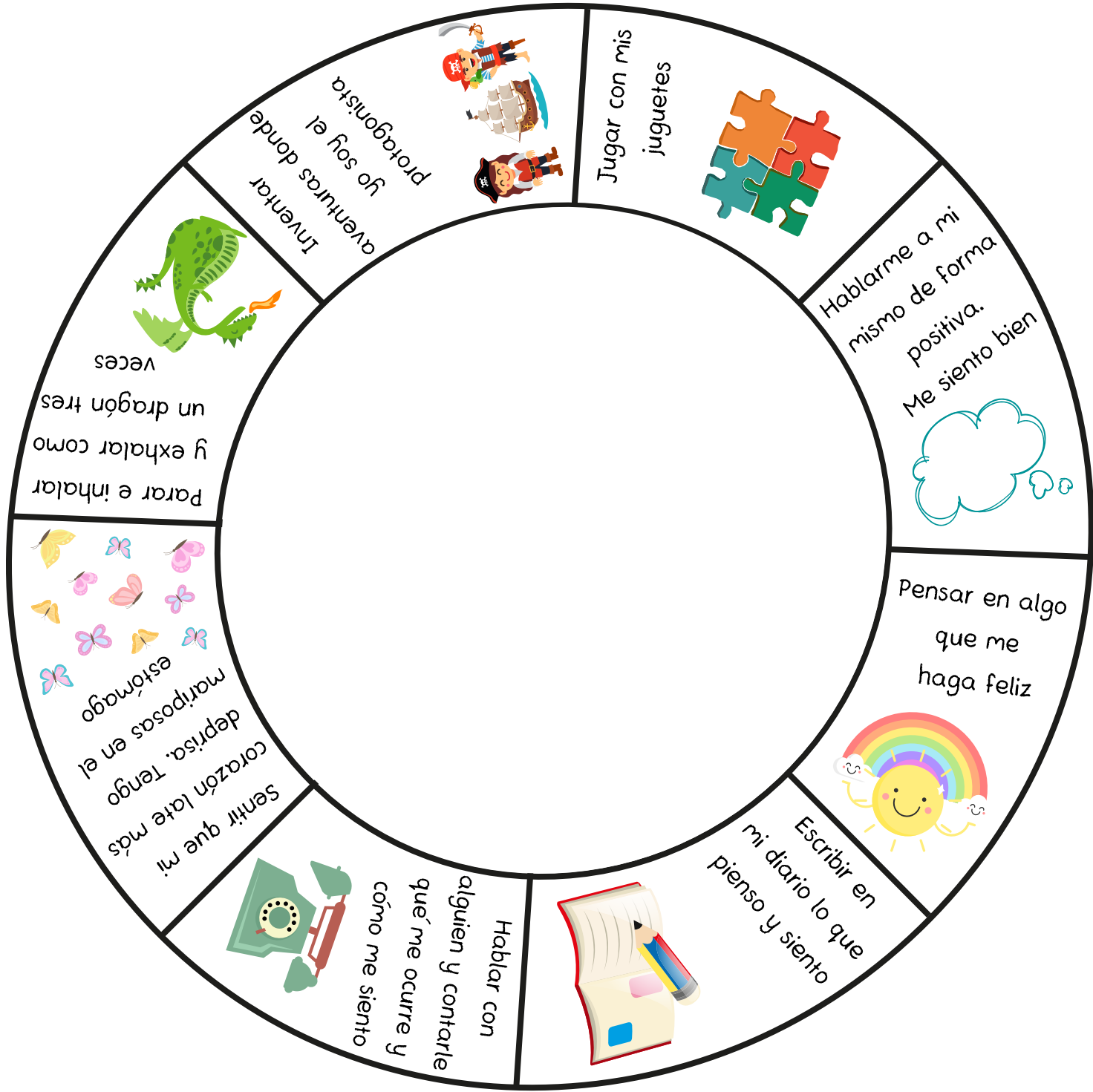
Me siento...

Necesito...

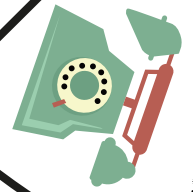
Emociones

www.yogakids.es





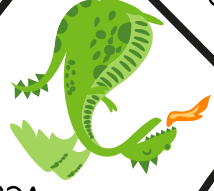
Hablar con alguien y contarle que me ocurre y cómo me siento



Sentir que mi corazón late más deprisa. Tengo mariposas en el estómago



Parar e inhalar y exhalar como un dragón tres veces



Inventar aventuras donde yo soy el protagonista



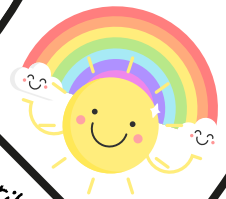
Jugar con mis juguetes



Hablarme a mi mismo de forma positiva. Me siento bien



Pensar en algo que me haga feliz



Escribir en mi diario lo que pienso y siento

