

# Tarjeta para VOLVER a la calma



@psico\_mporienta

SIGUE tus dedos



1  
PON un color a cómo te sientes

2  
PON un color a cómo te sientes

3  
IMAGINA que tienes una varita mágica, que cambias de este DÍA

4  
PON de 1 a 10 INTENSIDAD a tu pensamiento

5  
PON una frase que te inspire

6  
PON 3 cosas que AGRADECES

ESCUCHATE

INHALA 4seg  
SOSTÉN  
EXHALA 4SEG  
SOSTÉN