

CALMA

@RINCONDELACALMA

NINGUNA EMOCIÓN ES
DEMASIADO GRANDE Y
NUESTRA MENTE ESTÁ
LISTA PARA
APRENDER.



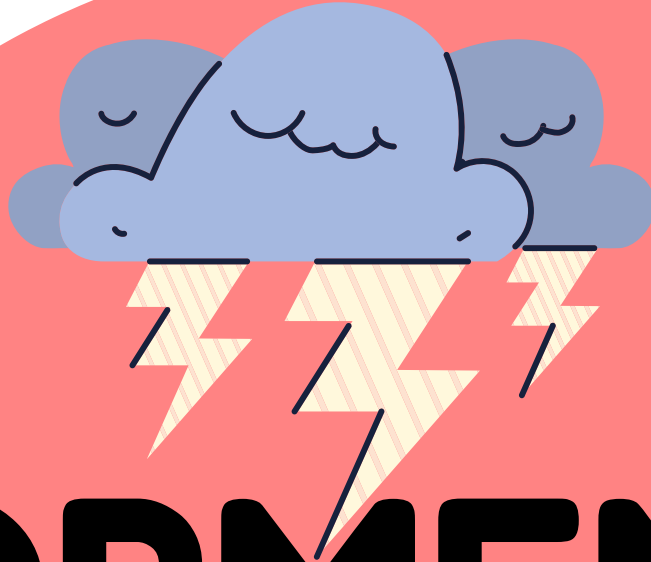


@RINCONDELACALMA

AGITACIÓN

NECESITAMOS UNA
PAUSA. RECUERDA
TODAS LAS OPCIONES
QUE TIENES CUANDO TU
MENTE SE EMPIEZA A
LLENAR Y ELIGE UNA





TORMENTA

@RINCONDELACALMA

LA MENTE ESTÁ MUY
LLENA Y NECESITA
DESCANSAR. PARA UNOS
SEGUNDOS Y REALIZA LOS
EJERCICIOS QUE MÁS TE
PUEDAN AYUDAR.

