





















Tarjeta para acordarse de respirar

Respiro lenta y profundamente cinco veces...
hacia adentro... y hacia afuera...





















- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 



www.plantlovegrow.com

Tarjeta para acordarse de respirar

Respiro lenta y profundamente cinco veces...
hacia adentro... y hacia afuera...





















- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 



www.plantlovegrow.com

Tarjeta para acordarse de respirar

Respiro lenta y profundamente cinco veces...
hacia adentro... y hacia afuera...





















- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 



www.plantlovegrow.com

Tarjeta para acordarse de respirar

Respiro lenta y profundamente cinco veces...
hacia adentro... y hacia afuera...

- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 
- 1  2  3  4  5 



www.plantlovegrow.com