

Concéntrate en los sentidos

Tómate unos minutos para conectarte con el presente centrándote en los sentidos. Describe, con tantas características como desees, 3 cosas que ves, 3 cosas que sientas y 3 sonidos que oigas.

Lo que veo



1.

2.

3.

Lo que siento



1.

2.

3.

Lo que oigo



1.

2.

3.