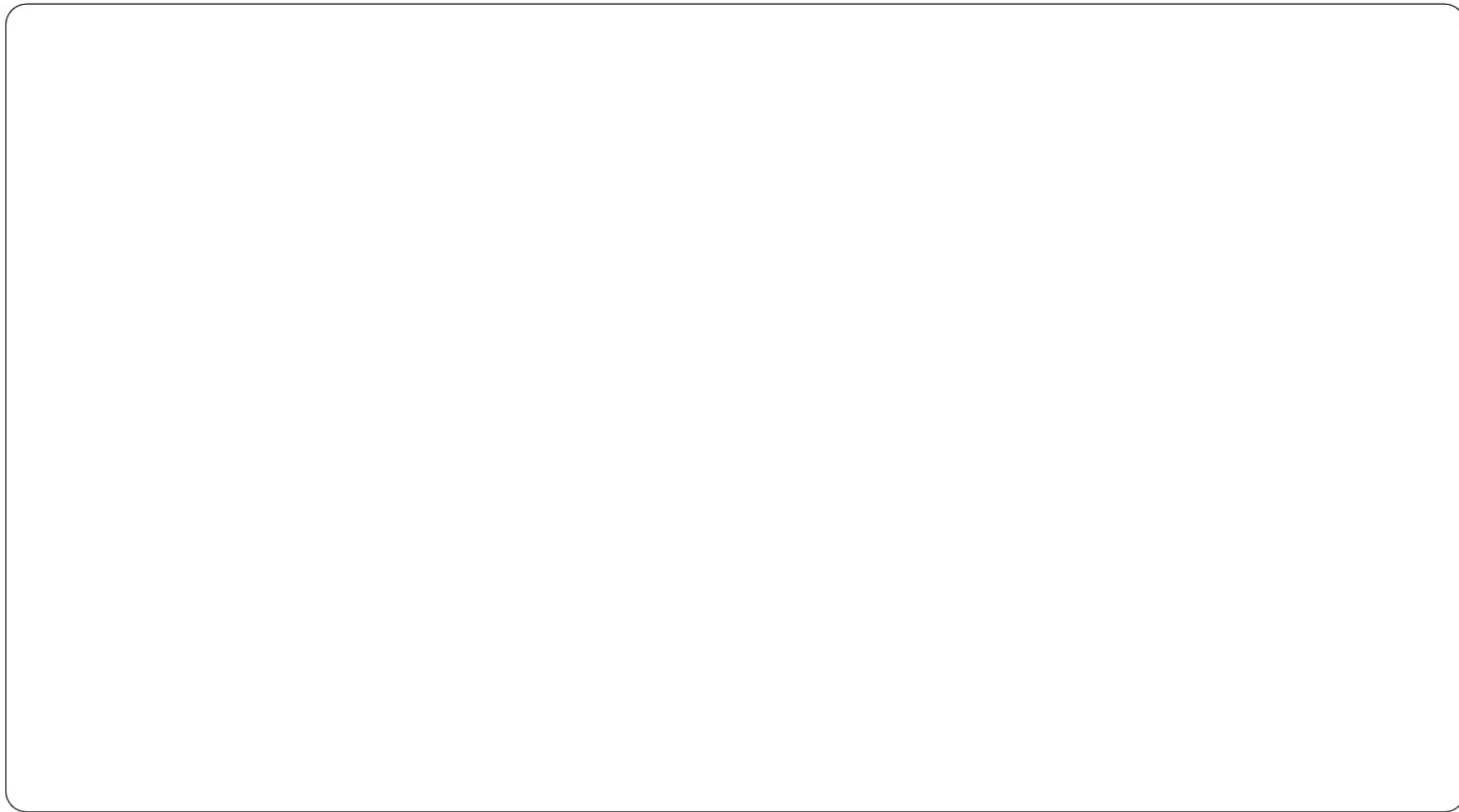




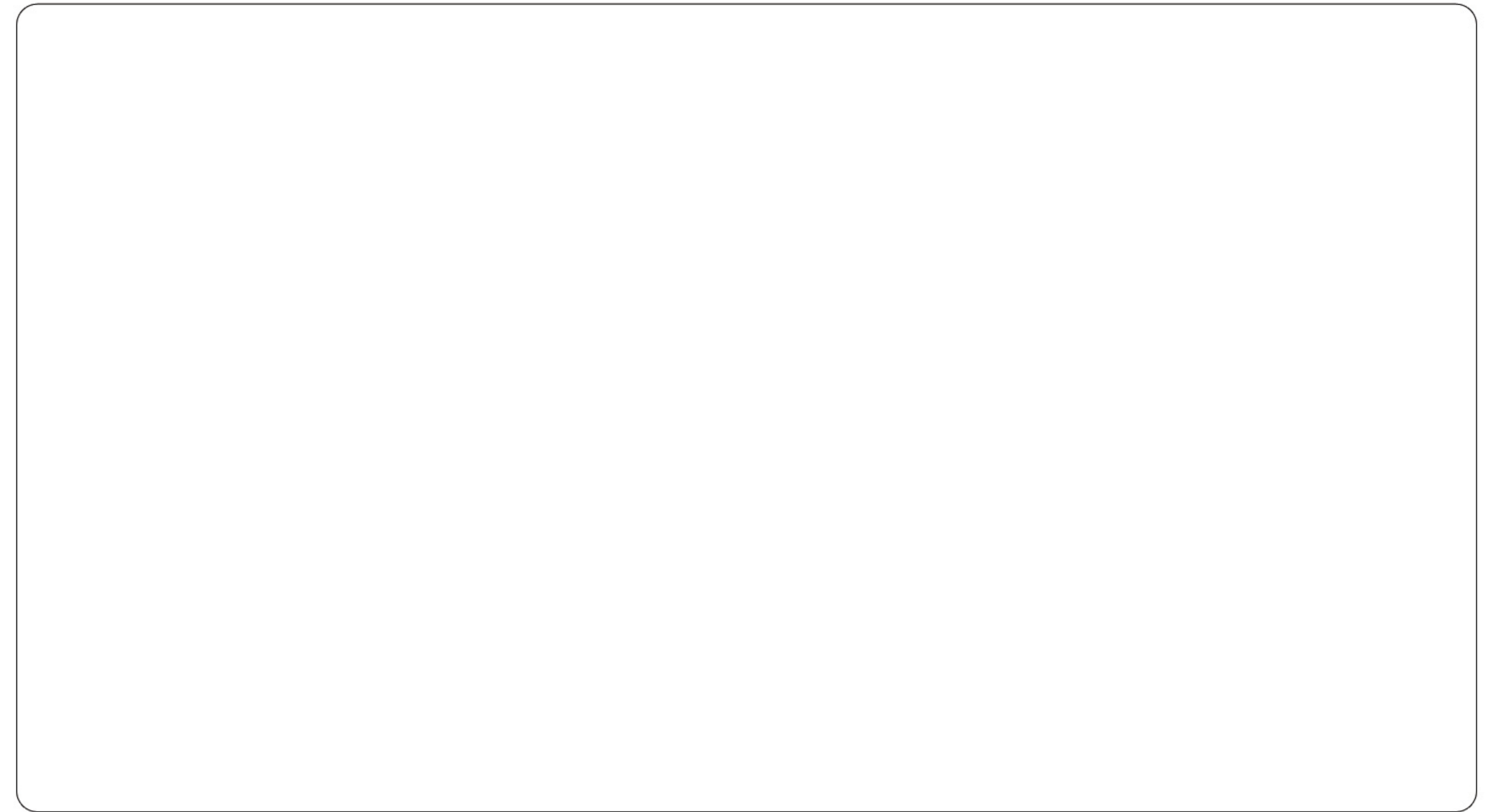
1. Respira profundamente

Dibújate respirando profundamente

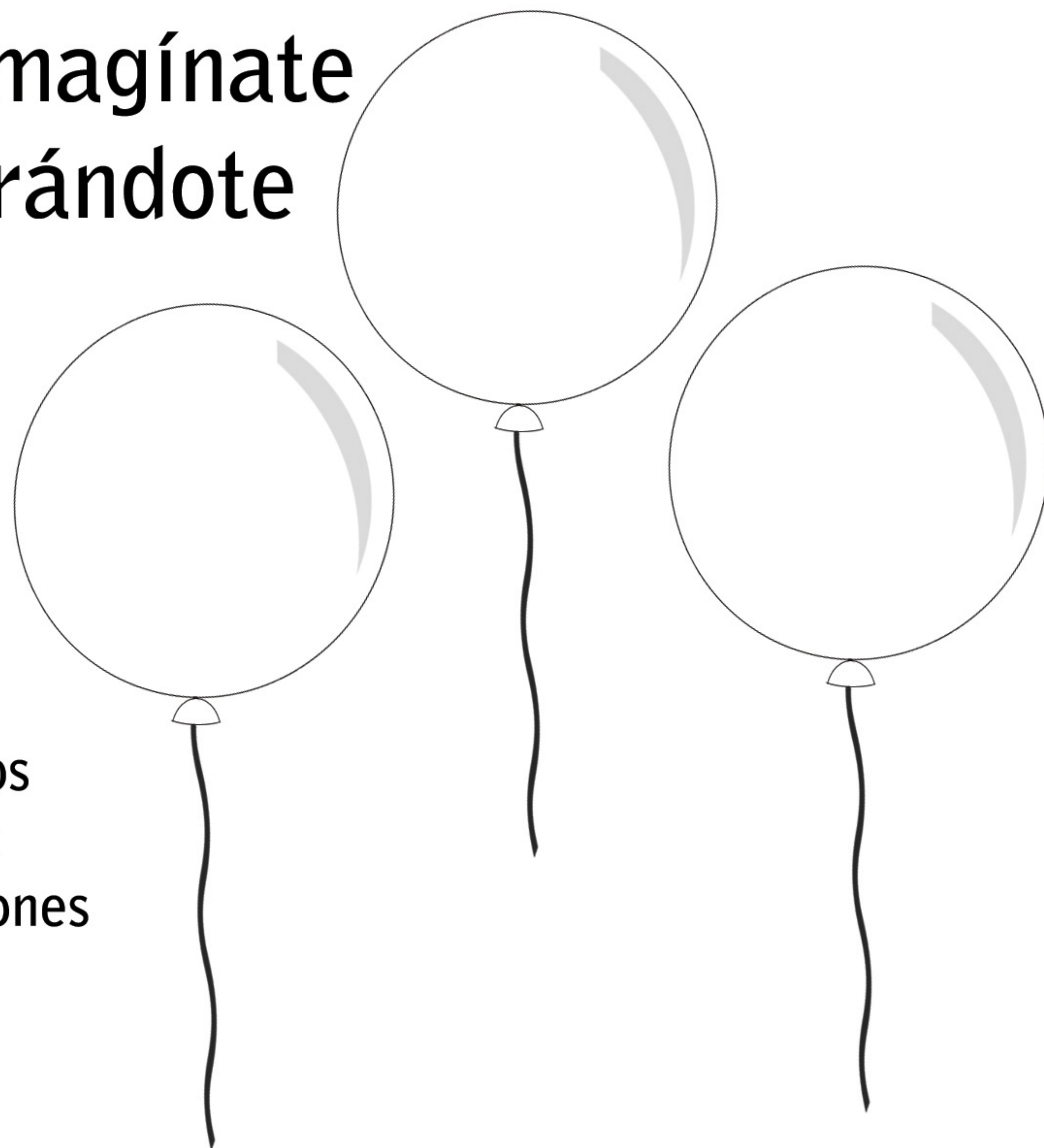


3. Invita el agradecimiento

Dibuja algo por lo que estás agradecido de tener



2. Imagínate liberándote



Colorea los globos que te recuerdan a tus preocupaciones flotando hacia el cielo



4. Organiza un tiempo para pensar en tus puntos

Dibújate poniendo una preocupación en un frasco de preocupaciones.

