





**STOP**

ACTÚO SIN PENSAR.

**ME PARO Y  
RECAPACITO.**



**3 RESPIRACIONES**

**ACTÚO GUIADO POR  
EMOCIONES NEGATIVAS.**

**REALIZO 3  
RESPIRACIONES Y  
VUELVO A LA CALMA.**





**ACTÚO CON AMOR.**

**ESTOY EN PAZ Y  
DISFRUTO CON MIS  
COMPAÑEROS.**