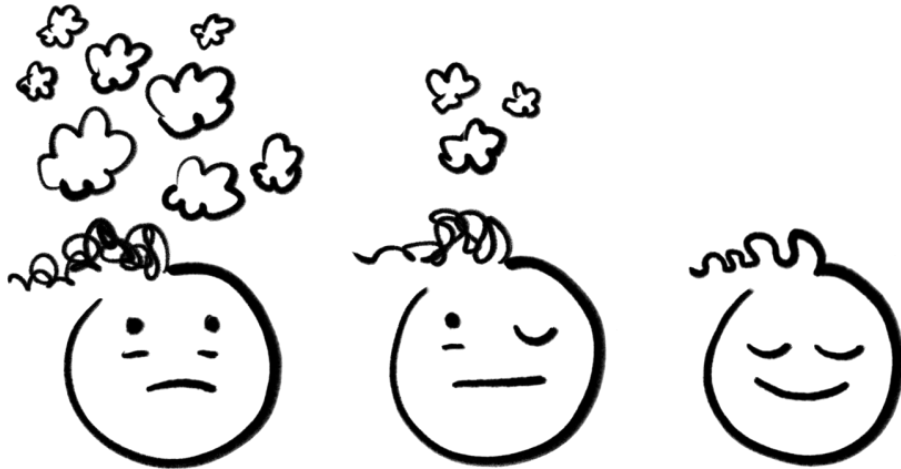


Mente en Silencio

Vacíe los pensamientos para reducir el estrés



“Yo no soy mis pensamientos.”

Póngase de pie o siéntese cómodamente con la espalda recta y hombros anchos. Cierre los ojos y concéntrese en su interior. Inhale y exhale por su nariz, respirando tranquilamente. Note el sonido de su respiración. Deje que su mente se vuelva más y más tranquila. Mientras exhala, deje que la respiración flote como una nube a través de la parte superior de su cabeza. Vea cómo los pensamientos se alejan flotando mientras se enfoca en su respiración. ¿Se siente más tranquilo y más concentrado?

Posturas Felices. Tarjetas De Ejercicios. Gratis Para Imprimir.
happyposes.org

Consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que estos ejercicios son adecuados para usted.

© **Happy Poses 2021**

