



Postura del Corazón

La gratitud trae una sensación de bienestar



“Mi corazón está lleno de amor.”

Póngase de pie o siéntese cómodamente con las palmas sobre su corazón. Cierre los ojos y note el sonido de su respiración y los latidos de su corazón. Note las cosas positivas sobre usted. (Por ejemplo, "Soy una persona amable y generosa.") Tenga en cuenta a las personas o cosas por las que está agradecido. A medida que continúe con su día, recuerde estos pensamientos felices sobre usted y los demás.

© Happy Poses 2019