

Imágenes

Ejercite su imaginación con imágenes guiadas

Paso 1

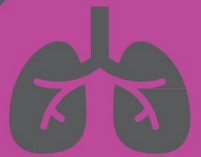


Encuentre un sitio tranquilo y cómodo

donde se pueda concentrar sin distracciones.

Paso 2

Cierre los ojos y respire profundamente hasta que empiece a sentirse más tranquilo.



Paso 3



IMAGINE YOUR HAPPY PLACE

IMAGÍNESE SU SITIO

Puede ser un sitio real o imaginario, donde se siente tranquilo/a y en paz.

Paso 4



ADD THE DETAILS

AÑADA LOS DETALLES

¿Qué oye, siente, ve y huele?

Paso 5



AFÉRRESE A ESTE SENTIMIENTO MARAVILLOSO

AWESOME FEELING

Regrese a este sitio cada vez que necesite relajarse.