

Respira en cuadrados

Bajar el ritmo en dos minutos con la respiración y un trazo lento.

🕒 5 min ✎ Lápiz

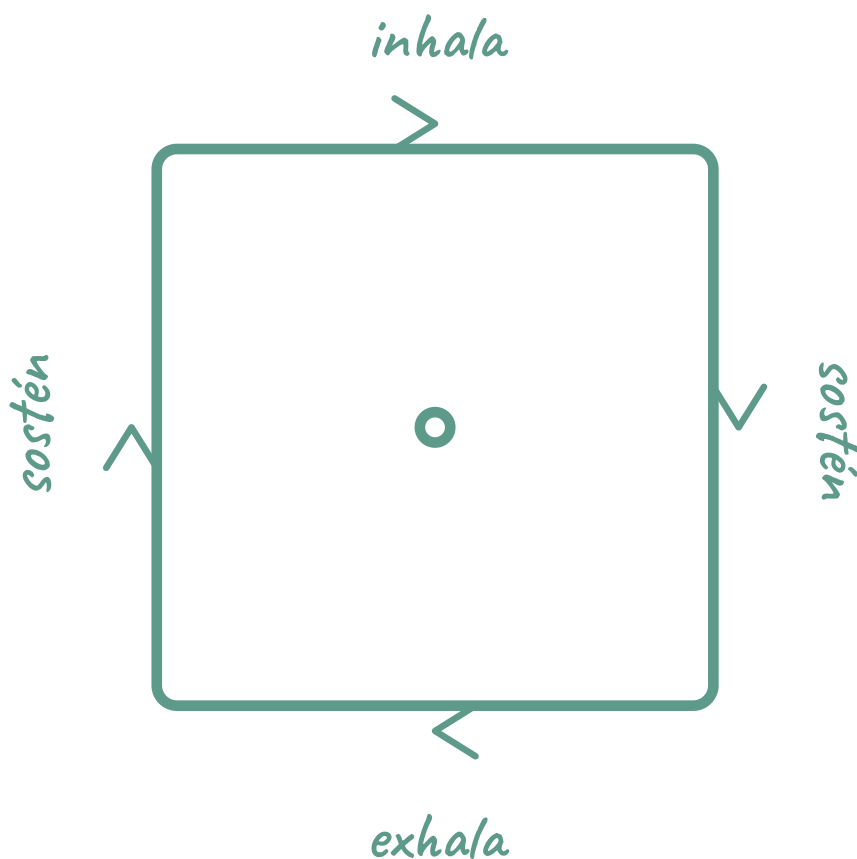
1 NOMBRA

Marca del 1 al 10 qué tan acelerada está tu mente ahora.

2 TRAZA

Recorre el cuadrado con el lápiz: inhala en un lado, sostén en el siguiente, exhala en el tercero y sostén en el último. Da cinco vueltas sin prisa.

tu espacio



3 SUELTA

¿Qué número le darías a tu mente ahora? ¿Qué cambió?

El color del enojo

Reconocer dónde y cómo sientes el enojo.

🕒 10 min ✎ Lápiz y colores (opcional)

1 NOMBRA

Si tu enojo tuviera un color, ¿cuál sería?

.....

2 TRAZA

Llena la forma con ese color o con rayas intensas. Alrededor, escribe en qué parte del cuerpo lo sientes.

tu espacio



3 SUELTA

¿Qué color lo calmaría un poco?

.....
.....