

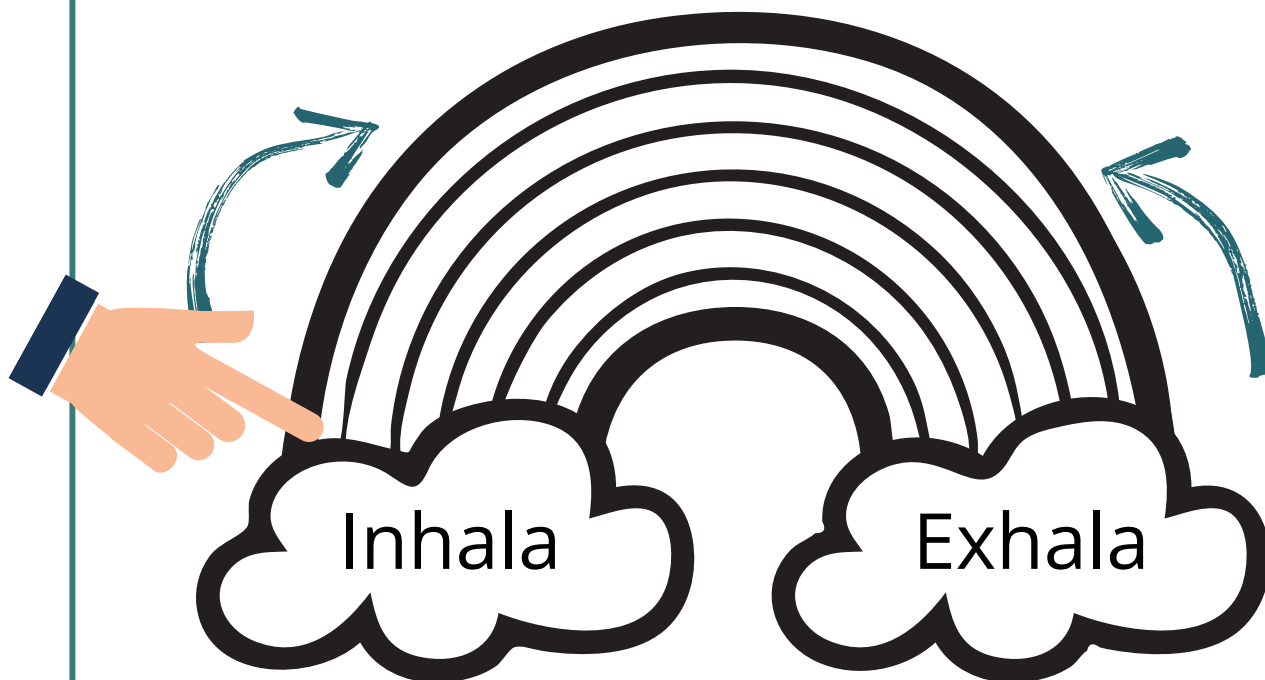


FICHA EJERCICIO DE MINDFULNESS

Nombre:

Fecha:

RESPIRACIÓN ARCOÍRIS



- 1) Pinta el arcoíris de diferentes colores.
- 2) Selecciona tu color favorito del arcoíris y comienza a inhalar por la nariz siguiendo el trazo de ese color de una nube a otra. Luego te devuelves exhalando lento también por tu nariz, lo más lento que puedas.
- 3) Repite con cada uno de los colores este ejercicio.

Puedes apoyarte guiándote con tu dedo índice repasando cada vuelta (de una nube a otra).

@PSICOEDUCASOLYLUNA