



1. CONCENTRARSE EN LA RESPIRACION

- Sentados, pies apoyados en el suelo, columna recta, hombros relajados.
- Concentrarse en la respiración, centrarse en el aire fresco que se inspira y el aire caliente que se exhala.
- Si vienen pensamientos a tu cabeza, saludarlos y dejarlos pasar y volver a centrarse en la respiración.
- RELAJAR