

BUEN DIA SOL

Despertar no siempre es fácil pero tarde o temprano hay que levantarse... aqui van algunos ejercicios para hacerlo más lindo!

** Antes de pisar el suelo, siéntate en la cama, la espalda recta, respirando por la nariz.

** Imagina que alguien está tirando de una cuerditita hacia arriba desde la punta de tu cabeza.

** Respira y piensa: ¿qué cosas me ponen feliz?

** Respira e imagina que esas cosas entran por tu nariz con la respiración.

** Ves, ahora estas lleno/a de ellas.

SONRIE

Esta es una excelente forma de saltar de la cama para comenzar el día. Estírate como un gato y a desayunar!



Sp Adobe Spark