



MANTEN LA CALMA Y ENSEÑA



La Calma es Fuerza

- 1.) Tome suavemente un respiro profundo.
- 2.) Coloque sus manos detrás de su cuerpo para relajar los hombros.
- 3.) Mire directamente a la frente de la persona a la que se está dirigiendo (tercer ojo).
- 4.) Coloque su lengua detrás de sus dientes superiores para relajar la mandíbula.
- 5.) Muévase suavemente con su mirada, cuerpo y pies en dirección a la persona a la que se está dirigiendo.