

# RESPIRANDO CON COLOR

1 Elige un color para tus **buenos** sentimientos



2 Elige un color para tus **no tan buenos** sentimientos que deseas que se vayan



3 Cierra tus ojos, inspira tu **buen** color y reténlo con buenos sentimientos



4 Ahora, ¡piensa en el **no tan buen** color e imagina que se va!



Respira con color de nuevo hasta que te sientas **bien** y **relajado**!

