

RESPIRANDO COM CORES

1 Escolha uma cor para seus sentimentos **bons**



2 Escolha uma cor para os sentimentos **não tão bons** que você gostaria que fossem embora



3 Feche seus olhos, inspire a cor **boa** e mantenha os sentimentos bons



4 Agora pense nas cores **não tão boas** e imagine como se você as soprasse para longe!



Respire com a cor até que você se sinta **bem e relaxado!**

