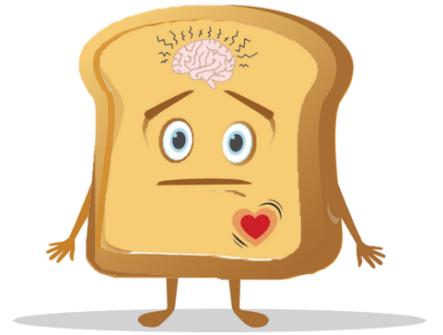


Momento de Reflexión

1

Lo que SIENTES

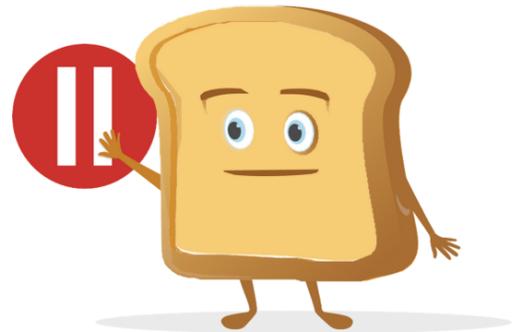
Nota un cambio en tu cuerpo o mente.



2

HAZ una PAUSA

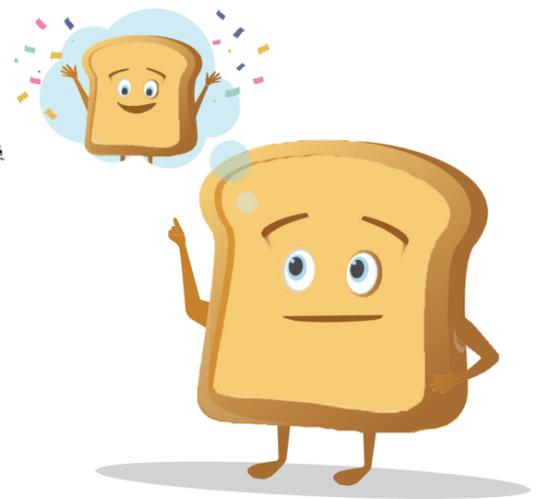
Espera a responder. Respira profundo para pensar con más claridad.



3

IMAGINA lo Mejor de Ti

Visualizante en una situación con lo mejor de tí.



4

PIENSA en un Plan y ACTÚA

Piensa en una buena estrategia y pruébala.

