



CONTAMOS HASTA 4... RESPIRAR PARA CALMARSE.



Para hoy, os enviamos una propuesta muy sencilla y fácil de llevar a cabo, un modo de respirar y calmarnos en 4 pasos a la que podemos acudir en cualquier momento y que, además, podemos tener en algún lugar visible en casa donde hacemos nuestras rutinas cotidianas como: lavarnos las manos, cepillarnos los dientes, desayunar, etc...

