Daily Mindfulness

Good morning.

Now roll your shoulders, straighten your back and
Take a deep breath.

In through the nose
And out through the mouth.

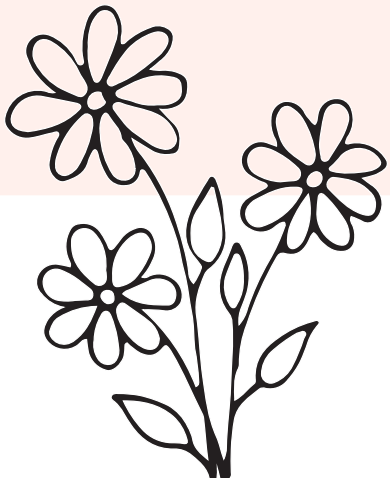
And again.

One more time.

Become aware of your breath, aware of your body.

You are in control.
You've got this.

It's going to be a
good morning.



Daily Mindfulness

Good morning.

Now roll your shoulders, straighten your back and
Take a deep breath.

In through the nose
And out through the mouth.

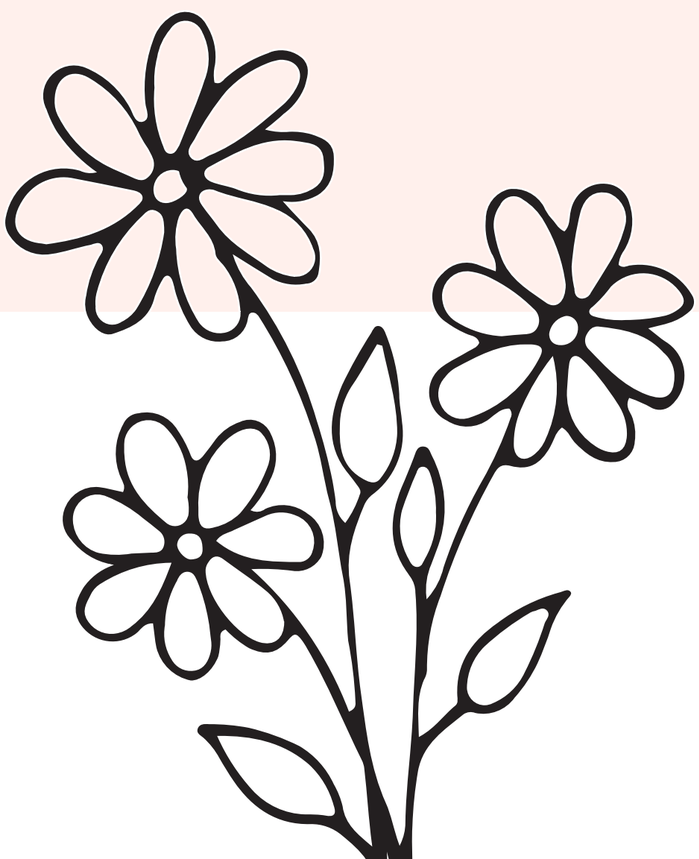
And again.

One more time.

Become aware of your breath, aware of your body.

You are in control.
You've got this.

It's going to be a
good morning.



Meditación Diaria

Buenos días.

Ahora mueve los hombros hacia atrás,
endereza la espalda y toma un respiro profundo.

Inhala por la nariz
y exhale por la boca.

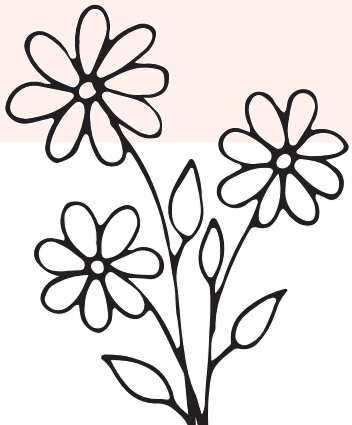
Otra vez.

Una vez más.

Se consciente de tu respiración, consciente de tu cuerpo.

Estas en control.
Puedes con esto.

Va a ser una
buena mañana.



Meditación Diaria

Buenos días.

Ahora mueve los hombros hacia atrás,
endereza la espalda y toma un respiro profundo.

Inhala por la nariz
y exhale por la boca.

Otra vez.

Una vez más.

Se consciente de tu respiración, consciente de tu cuerpo.

Estas en control.
Puedes con esto.

Va a ser una
buena mañana.