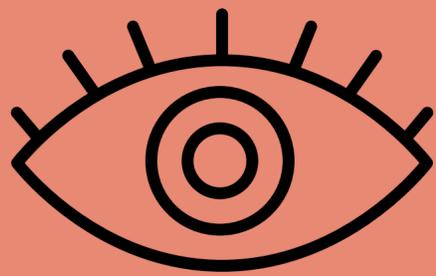


5 - 4 - 3 - 2 - 1

TÉCNICA GROUNDING - TOMAR TIERRA

Para recobrar la calma, prueba a nombrar:



5

cosas que
puedes ver
ahora



4

cosas que
puedes
tocar



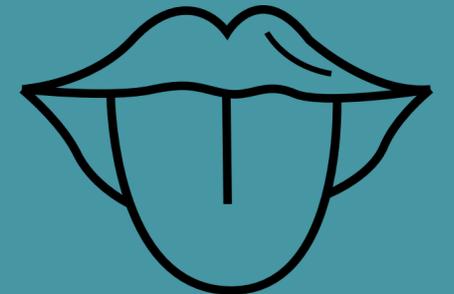
3

cosas que
puedes
escuchar



2

cosas que
puedes oler
con tu nariz



1

cosa que
puedes
saborear