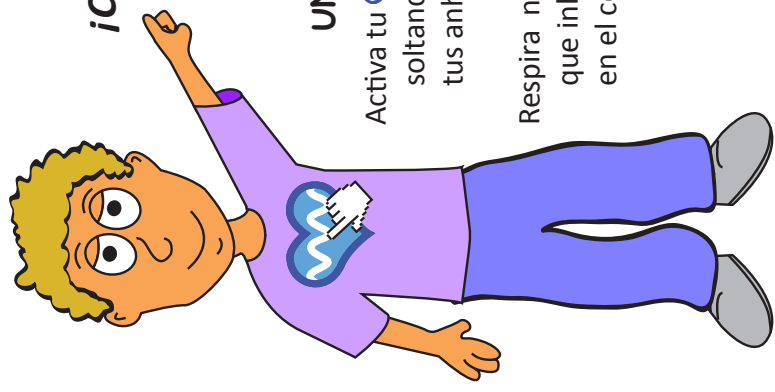


# ¡UN, DOS...CALMA ACTIVA!

Cuando estés preocupado, apurado, enojado, confundido...



## ¡Conéctate con tu corazón!

### UN...SUSPIRO Y RESPIRO

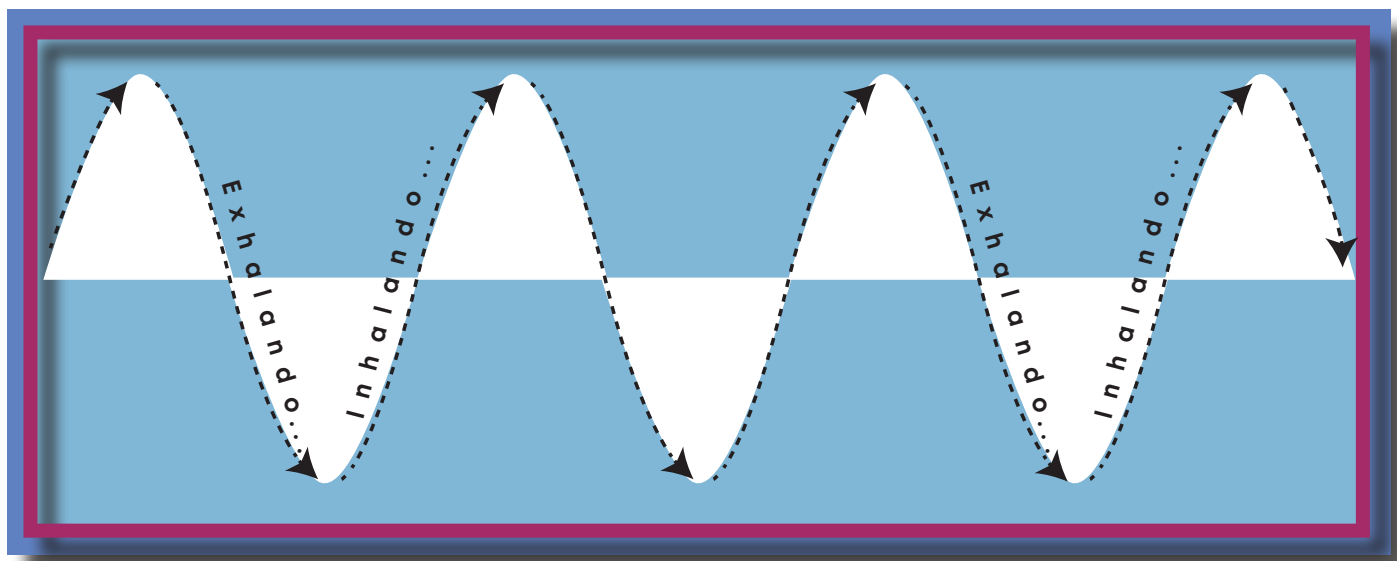
Activa tu Cor-Inteligencia con un suspiro, soltando tu tensión y recordando tus anhelos más amados.

Respira natural y rítmicamente imaginando que inhalas y exhalas por el área del en el centro de tu pecho.

### DOS...APRECIO Y AGRADEZCO

Evoca un sentimiento sincero de aprecio o gratitud. Manténlo presente mientras sigues respirando por 3 minutos con la Calma del . . .

## ENTRENADOR DE CALMA ACTIVA



. . . INHALO al subir . . . EXHALO al bajar . . .

Aprecio y Agradezco

# ESTRÉS

## MIS HÁBITOS PARA VIVIR MEJOR

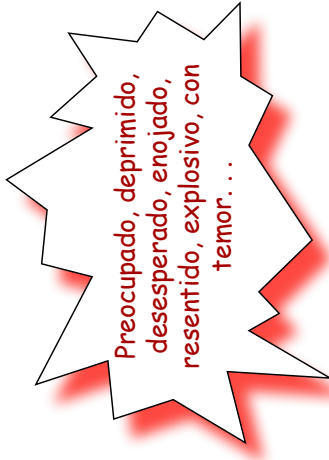
### ANTE CUALQUIER RETO O DIFICULTAD...

- 1.-Me acuerdo de lo que **aprecio y agradezco** de mí y de mi vida, y **respiro** rítmicamente, **enfocando en mi corazón**.
- 2.-Me mantengo en **Calma Activa y consulto** a mi Cor-Inteligencia para resolver lo que son mis dudas.
- 3.-**Escucho** mi intuición y **mis corazonadas**.

## MIS HÁBITOS PARA ESTUDIAR

### AL ESTUDIAR PRACTICÓ...

- 1.-Al iniciar, durante y al terminar mi sesión de estudio.
- 2.-Mientras estoy estudiando, especialmente cuando:
  - Me siento desmotivado.
  - Cuando necesito un consejo para resolver alguna duda.
  - Cuando estoy aburrido o enfadado de estudiar y me falta concentración.
  - Cuando me desespero porque me interrumpen.
- 3.-Antes, durante y después de presentar un examen.



Corazón estresado



Te falla la memoria, te agobian los problemas.

Te sientes mal, cansado, agotado o enfermo. Sufres.

CORAZÓN

TRANSFÓRMATE

ACTIVA TU

Se mejora tu memoria, se te facilita resolver problemas.

Aumenta tu energía, mejora tu salud y tu resiliencia. Disfrutas.



Corazón activado

Motivado, optimista, contento, amable, paciente, tolerante, con seguridad...

CALMA ACTIVA