**Pon** la espalda derecha y las manos sobre las piernas

Los hombros derechos pero relajados

**Relaja** la cara

**Sonríe**

**Sé** consciente de la respiración

**Inhala** profundamente con una sonrisa y al exhalar **haz** un ruido (piensa que estas abandonando todo lo malo, las inseguridades, tus preocupaciones, tus miedos, la energía negativa….)

**Inhala** con una sonrisa

**Exhala** con un ruidito

**Házlo** varias veces

**Piensa** en tus pies y tus tobillos. **Sonríeles.**

**Piensa** en tus rodillas y en tus piernas, **sonríeles** también. ¡Ellas te permiten caminar!

**Piensa** en tu vientre con amor.

**Piensa** tus manos, cuánto amor dan tus manos a la gente que quieres. Gracias manos.

**Piensa** en tus brazos maravillosos, **agradéceles**, **dales** las gracias por todas las cosas que puedes hacer con ellos.

**Piensa** en tu cuello “Gracias, gracias, gracias cuello”

**Piensa** en tu boca, **piensa** en tu nariz, **piensa** en tus ojos….Gracias boca, gracias nariz, gracias ojos…Gracias por poder comer, gracias por poder oler, gracias por poder mirar

**Piensa** en tus orejas, **agradéceles** a tus bonitas orejas porque gracias a ellas puedes escuchar música, puedes escuchar a las personas que quieres, el viento delicioso, la lluvia, las tormentas….todos los sonidos de las naturaleza.

**Inhala y Exhala (2)**

**Di** gracias a todas las partes de cuerpo. Gracias tobillos, pies, rodillas, piernas, manos, vientre, brazos, hombros, boca, cuello, nariz, cara, cabeza y ojos.

Gracias, gracias, gracias🧡