

4 Conectado



3 Awaken o Despierto

Pon las manos alrededor de tu cabeza

Dices en voz alta-Estoy despierto, estoy atento a lo que estoy haciendo

2 Open o Abierto

Pon las manos en el centro de tu corazón

Dices en voz alta-Estoy Abierto
A hacer los deberes que me van a salir genial

1 Centrado

Por tus manos en tu tripa, imagínate tu ombligo, respira y date cuenta de su movimiento

Dices en voz alta-Estoy Aquí, donde quiero estar

4 Conectado

Imagina que estás conectado. Por abajo con unas raíces que salen de ti y se meten hasta el centro de la tierra y mucho más. Por arriba con unas luces que salen hacia arriba y llegan al cielo

Dices en voz alta-Estoy Conectado con mis poderes

5 Holding o Presente

Moviendo tus brazos alrededor de ti y bajándolos estirados y lentamente por los lados

Dices en voz alta-Estoy Protegido, rodeado de mi papa, mi mama, mis hermanitos, mi familia y mis amig@s que me quieren

Estado COACH para niños

www.elparquedelasemociones.com

