

## RECOBRA TU ENERGÍA EN DOS MINUTOS

---

- Cierra los ojos y piensa en un color luminoso, alegre, energizante.
- Imagina que estás rodeado por este color, que todo el aire a tu alrededor es de este color
- Inspira lentamente y visualiza cómo el color entra por tu nariz y va llenando tus pulmones
- Expira lentamente y ve cómo, desde tus pulmones, el color va llenando todo tu cuerpo.
- Inspira y expira de esta manera 10 veces seguidas, aspirando el color por la nariz y llenando tu cuerpo con él.
- Ya puedes abrir los ojos.
- Puedes hacer este ejercicio en donde sea y cuantas veces lo necesites.

ISABELLE —  
LECUROU  
— COACH

