



Sólo garabatea

Cierra los ojos y haz un garabato en algún lugar de esta página. Luego, convierte tu garabato en un dibujo abstracto. No te preocupes por su aspecto, simplemente llena la página. Cuando hayas terminado, coge lápices de colores y colorea tu dibujo. Respira lenta y profundamente mientras dibujas. ¿Qué ves en tu dibujo? ¿Alguno de los pensamientos o sentimientos que surgieron?

Dosis

Utilizar cuando se está estresado o ansioso.