

El propósito de esta grabación es demostrar cómo controlar su estado emocional.

Estarás de pie en su lugar, cerrando los ojos e dando un paso adelante y hacia atrás. Si tienes problemas para equilibrar con los ojos cerrados, asegúrate de mantenerte con la mano en la parte posterior de una silla o mesa.

Concéntrate en sus sentimientos mientras realiza el ejercicio.

Practica esta técnica tan a menudo como quieras hasta que puedas plantear fácilmente la emoción deseada.



Stand in place



Right fingers touch the top of your left hand



Right hand touches your right leg