

Go Be Happy !

Welcome to our Happy Science News!

www.gobehappy.ch

Tómate un momento de Atención Plena...

Observa el paisaje.

¿Qué colores ves?

¿Qué formas emergen?

Cuando miras un poco más, ¿qué más ves?

Ahora imagina cómo se sentiría estar en este lugar.

¿A qué olería?

¿Cuál sería la temperatura?

¿Qué tan grande es lo que ves?

¿A qué distancia está?

Toma una última respiración profunda y termina tu minuto consciente habiendo estado completamente presente en la observación de este paisaje.

Fue genial, ¿verdad? El pasar un tiempo contigo misma(o)!

Go Be Happy Team

www.gobehappy.ch