



Técnica PIESES

PASO POR BOXES
PARA SACAR EL FÓRMULA 1 QUE SOY

PARO

INHALO

EXHALO

SIENTO

ESCUCHO

SALGO



Técnica **PIESES**

PASO POR BOXES
PARA SACAR EL FÓRMULA 1 QUE SOY

PARO

INHALO

EXHALO

SIENTO

ESCUCHO

SALGO

Repito

IESE

tantas veces
como pueda
en función
del tiempo
que tenga

Técnica PIESES

PASO POR BOXES
PARA SACAR EL FÓRMULA 1 QUE SOY

PARO: CONECTO CON MIS PIES Y CON LA TIERRA

INHALO: SIENTO COMO EL AIRE ENTRA EN MIS
PULMONES

EXHALO: SIENTO COMO EL AIRE SALE DE MIS
PULMONES

SIENTO: ¿QUÉ SIENTO EN MI CUERPO? ¿QUÉ
EMOCIONES?

ESCUCHO: ESCUCHO MI MENTE, MI ENTORNO,
LAS PERSONAS QUE ME RODEAN

SALGO: SALGO Y SIGO CON LO QUE IBA A HACER

Repito

IESE

tantas veces como pueda en función del
tiempo que tenga

WWW.CARMENZAMUDIO.COM