

Relajacion

P O W I X J L O L N L Y L H N M T S B O P D L R
E T Z L R C O N T A R Q M G K A C U A D A I Q A
N N M A P W M N O I C A C I N U M O C L W S M R
S E E S C U C H A R L O G Y V N Z Z N Q I K P I
A I L D E Q D T D W D M N K G R Z S M T W R H P
M S S N S N J O F U I M W E O W K R E F R X B S
I O Q O V V O B I C C V J K G S I C D M A O P E
E Y A U X D A I E H J P H V P I O W I K I A L R
N S Q Q L J E L C J J I O E F J X C T P L G V S
T E R M N S V S T C E I U H E V P O A O I C Q O
O S T I F M E B A E A R L B S I J Z C S M S V L
S A O Y S O N S A H R R C O W U P S I I A U P U
P R J T J J Q P C R O N T I L L T O O T F T B C
O F J T N F Y D I B W G A S S I E Q N I W J L S
S A W O Y E Z D S U G C A T I I C B I V V V F U
I E K X S G I Z U K O N W R I D O L T I X D G M
T G Z B H H C M M R Z J F V R V K G Y D K R N V
I I Z F C X V I I T V I W E E A A D S A G M Y Q
V S N W E A G C Y T I F V U H Y J S Q D L H D O
O W O I I L L S J R N L G Y R U Q A Q P B R I Z
S T O V D I T M S U O E E N V P T I L E D J Z A
M S G M A L E Z A S F H S B K S F M C E Z P H R
Q E S O I L X I E I M A G I N A C I O N R B S B
R F K W Z M V R B T H C N X B N H T Z G J R W A

Pensamientos Positivos
Sentimientos
Distraccion
Desahogar
Resolver
Oxigeno
Relajar
Musica

Frases Yo Siento
Comunicacion
Positividad
Ejercicio
Musculos
Familia
Contar
Salir

Alternativas
Imaginacion
Meditacion
Escuchar
Respirar
Control
Abrazo
Calma