

CUIDARSE IMPLICA APRENDER
A RELAJARSE A PESAR DE
LA TORMENTA EXTERIOR.
HAY QUE MEDITAR, HACER YOGA,
PILATES, MASAJES, PASEOS,
SALIDAS A LA NATURALEZA,
EJERCICIO, DEPORTES.



Y ANTE CUALQUIER
CONFLICTO
LO PRIMERO QUE
HAY QUE HACER
ES CALMARSE
Y SI NO PODEMOS,
ALEJARNOS.