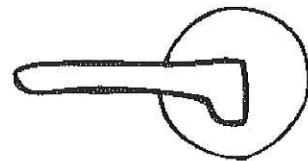
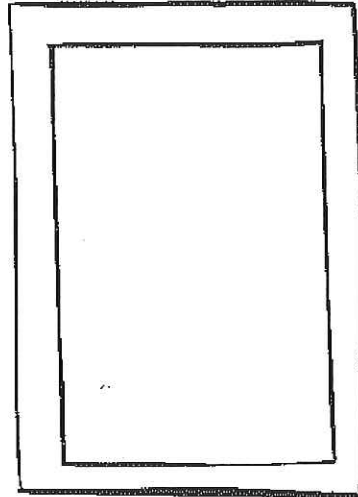


Utilízala si es necesario.



Salida de emergencia



1. Abandona lo que estás haciendo por un instante.
2. Realiza tres inspiraciones con atención plena.
3. Pregúntate: ¿qué me está pasando ahora mismo... en sensaciones físicas... en mis pensamientos... y emocionalmente?
4. Percibe y reconoce tu experiencia presente con una atención bondadosa.
5. ... Sigue respirando y continúa.

