

19 APAPACHOS INSTANTÁNEOS

¡SAL!

ADONDE SEA, PERO, ¡POR PIEDAD!,
LEVÁNTATE DE TU SILLA

MUÉVETE AL AIRE LIBRE

ENCUENTRA INSPIRACIÓN Y PAZ
EN LA NATURALEZA

AYUDA A LOS DEMÁS

DE PASO TE AYUDARÁS A TI MISMO

RES-PI-RA. OTRA VEZ

DISFRUTA EL AROMA DE UNA RICA COMIDA,
UNA FLOR O UNA ESENCIA...

DESESTRÉSATE

SIMPLEMENTE NO VALE LA PENIA

TOMA CONSCIENCIA

DE TUS ACCIONES, PALABRAS,
LO QUE COMES...

SÉ FELIZ

NADIE MÁS LO HARÁ POR TI

MEDITA

ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES!

BAILA

SUÉLTATE EL PELO Y SACUDE
TU CUERPECITO CHULO

SÚBELE A LA MÚSICA

DISFRUTA TU CANCIÓN FAVORITA UNA
Y OTRA Y OTRA VEZ

NUTRE TU CUERPO

ÉL HACE MUCHÍSIMO POR TI

VE A TERAPIA

SI EN VERDAD LO CREES NECESARIO

RÍE

HASTA DE LAS COSAS MÁS SIMPLES

LLÉNATE DE COSAS CURSIS

PERMÍTETE EXPERIMENTAR ESTA
SENSACIÓN

DUERME LO SUFICIENTE

TU CUERPO Y TU MENTE LO NECESITAN

LIMPIA UN CAJÓN

¡O UN CLÓSETI! ¡O TU CASA ENTERA!

DATE UN MASAJITO

UN APAPACHO NO SE LE NIEGA A NADIE

ACURRÚCATE CON ALGUIEN

DILE CUÁNTO LO QUIERES

VIAJA

AUNQUE SEA UN PAR DE DÍAS PARA
AIREAR TU MENTE

