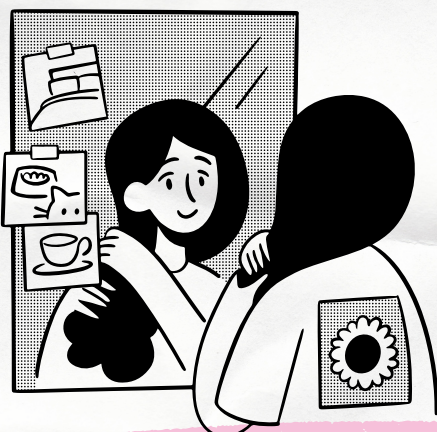


CÓMO EQUILIBRAR NUESTRAS EMOCIONES



Tómate 5 minutos de meditación al día.



Disfruta de un tiempo solo para ti.



Sigue una dieta rica y variada.



Mantén un descanso saludable.



Agradece buenas acciones.



Haz cosas que te gusten.