

Tranquilidad

Toda la gente tiene un momento en el que desea estar tranquilo, no tener que hacer nada ruidoso ni estar con mucha gente.



Estrategias para cuando quieras estar tranquilo:

- Darte un baño relajante de burbujas ayuda mucho a tranquilizarte.
- Salir a la calle y respirar aire fresco.
- Busca en casa un sitio tranquilo y siéntate a descansar.
- Imagina un "bicho" bonito (como una mariposa) que pasa revoloteando alrededor de tu cabeza.
- Platica tranquilamente con tu mascota.
- Comenta a la gente que te sientes muy tranquilo y no quieres bullicio o ruido.
- Tírate en la cama y descansa.
- Contempla las nubes o las estrellas desde una ventana.