

RAK CLUB

¿Alguna vez tu mente se siente como la del ser humano en lugar del perro?



Todos nos hemos sentido como humanos en lugar de perros. A veces, mientras hacemos cosas (como cepillarnos los dientes, desayunar, disfrutar de una hermosa vista, mirar videos de YouTube o incluso hablar con un amigo) nuestras mentes piensan en otra cosa en *lugar* de lo que realmente estamos haciendo.

¡Esta semana te desafío a una actividad divertida de atención plena que hará que tu cerebro y tu cuerpo se concentren en lo que estás haciendo mientras lo haces!

Esta actividad se llama 5,4,3,2,1 !! ¡Puedes hacerlo cuando te despiertes por primera vez, mientras desayunas o incluso cuando estés sentado en el sofá!
¡Compruébalo y pruébalo tú mismo!

¡Nunca olvides cuán especial, inteligente y amado eres!

- Sra. Knight ;

Haga clic [AQUÍ](#) para ver a la Sra. Knight hacer la actividad!

Hacer clic [AQUÍ](#) para hacer la actividad usted mismo!