



Respiración de la Ola del Océano

Calmarse con Respiración de la Ola del Océano



Cierre los ojos con su hijo.

Imagine que su ira es una llama ardiente en una playa arenosa.

Practique hacer el ruido de las olas del mar mientras respira profundamente de su diafragma del estómago.

Imagínese mientras respira la vida en las olas del océano, se acercan cada vez más a la llama para extinguirla.