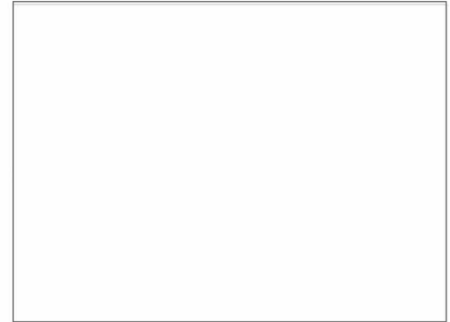


EL META-MOMENTO

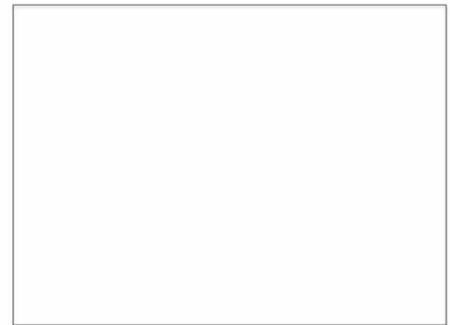
1 LO SIENTES

Observe un cambio en su cuerpo o mente.



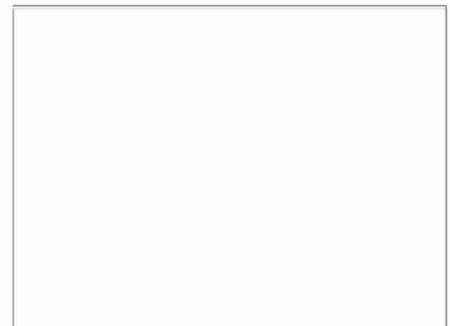
2 PAUSA

Espere a responder.
Respire para pensar más claramente.



3 VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN

Imagine tu *mejor versión* en la situación.



4 BUSCA UNA ESTRATEGIA Y ACTÚA

Piense en una estrategia, y pruébelo.

