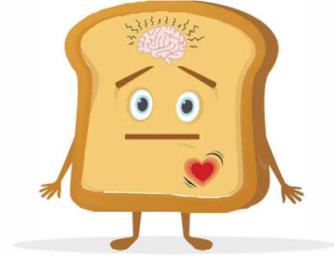


EL META-MOMENTO

1 LO SIENTES

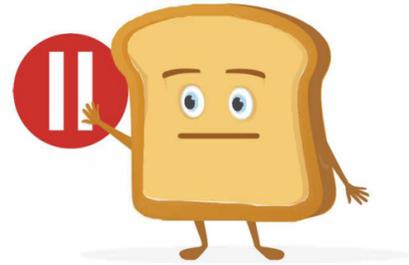
Observe un cambio en su cuerpo o mente.



2 PAUSA

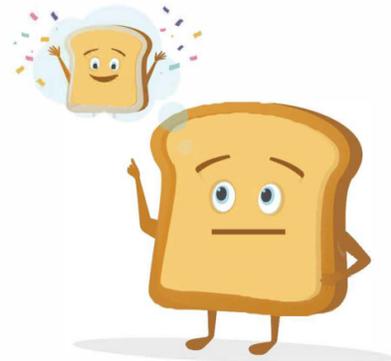
Espere a responder.

Respire para pensar más claramente.



3 VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN

Imagine su *mejor yo* en la situación.



4 BUSCA UNA ESTRATEGIA Y ACTÚA

Piense en una estrategia, y pruébelo.

