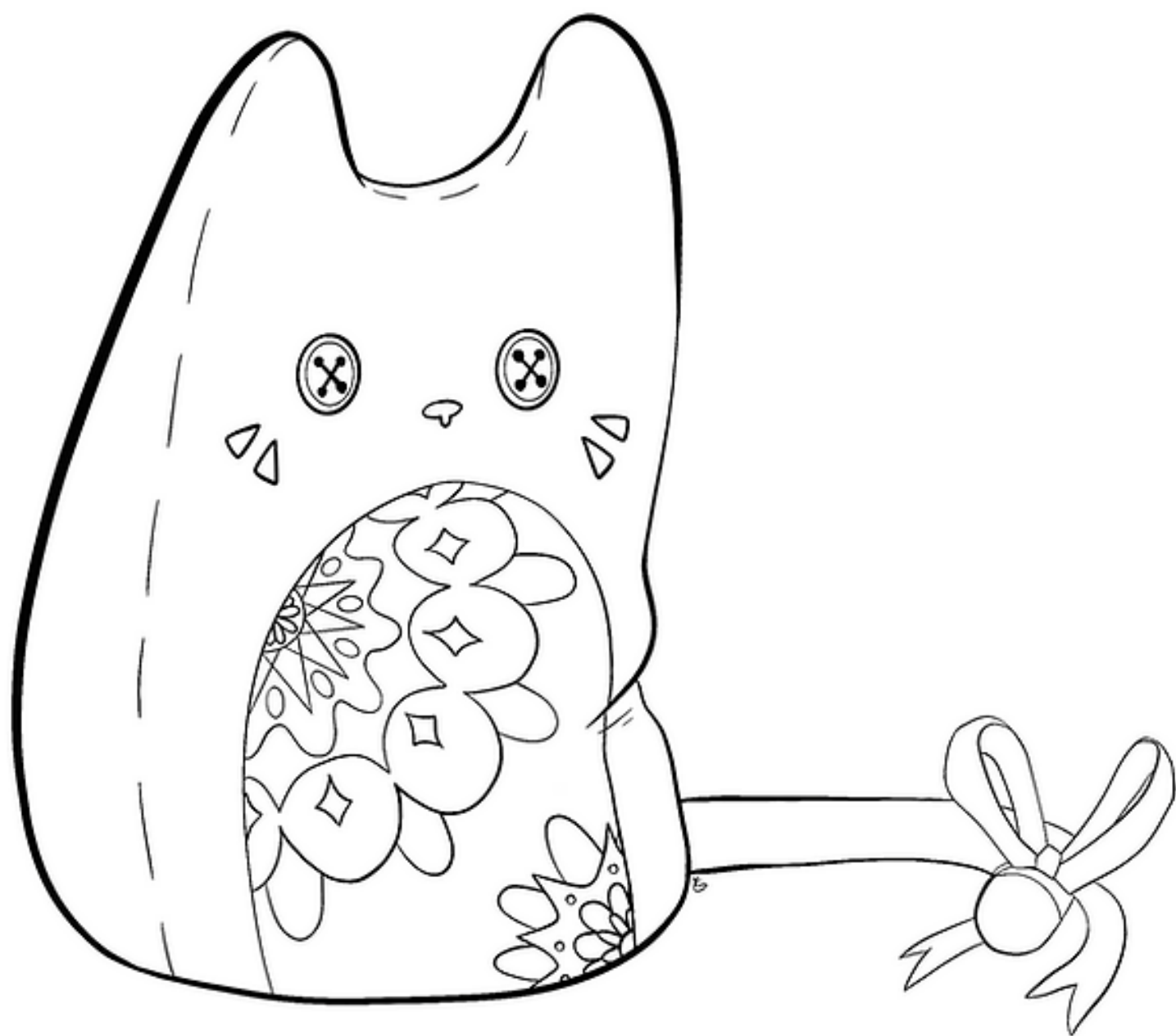


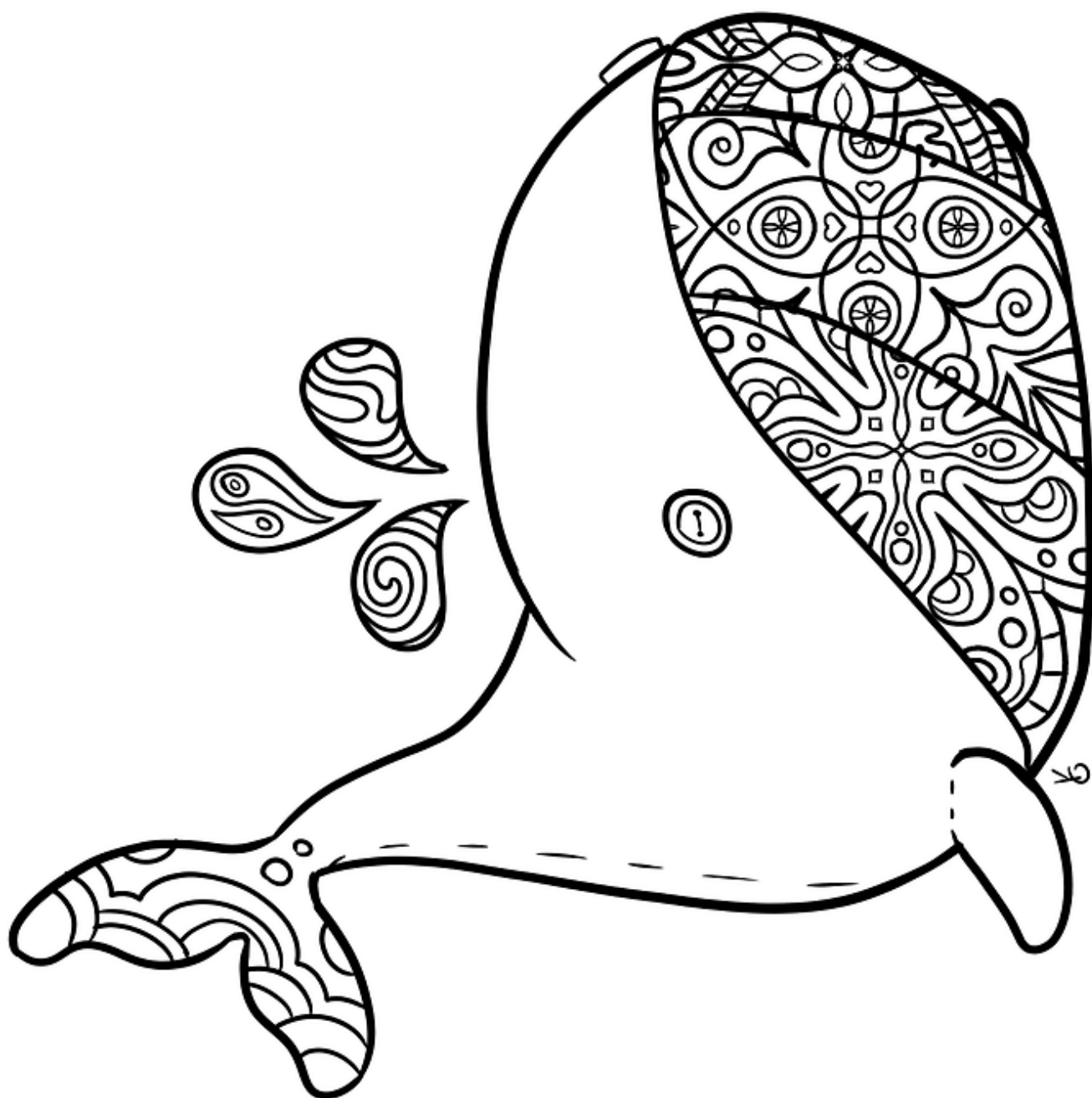
**"Permanece centrado aceptando lo que te suceda. Esto es lo último"**

**- Chuang Tzu**



"Tu mente es como el agua mi amigo; cuando está agitada, es difícil ver. Pero si tu permites que se calme, la respuesta estará clara."

- Master Oogway (Kung Fu Panda)



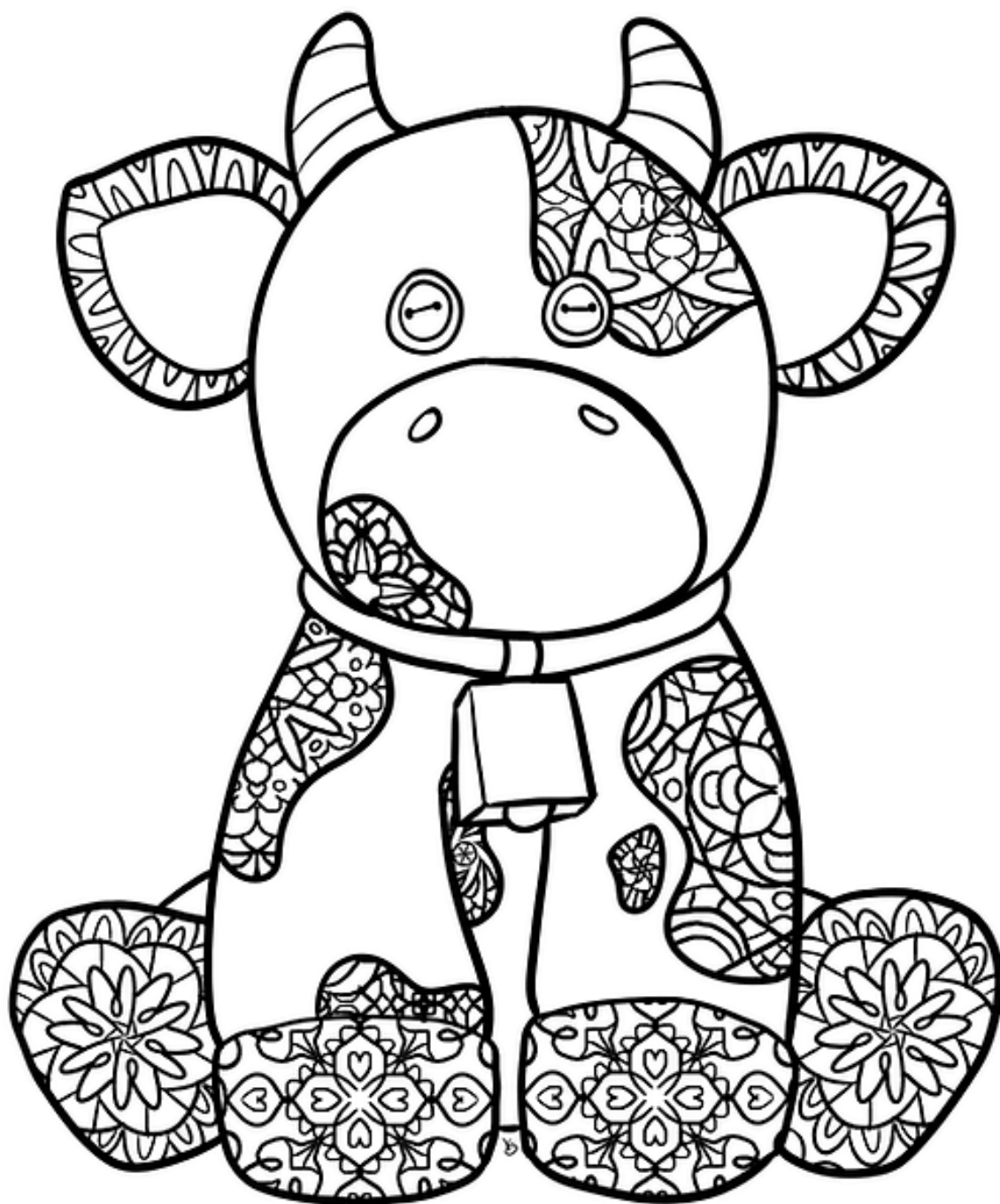
"Espacio, cálmate. No te aflijas. No te apures. Confía en el proceso."

- Alexandra Stoddard



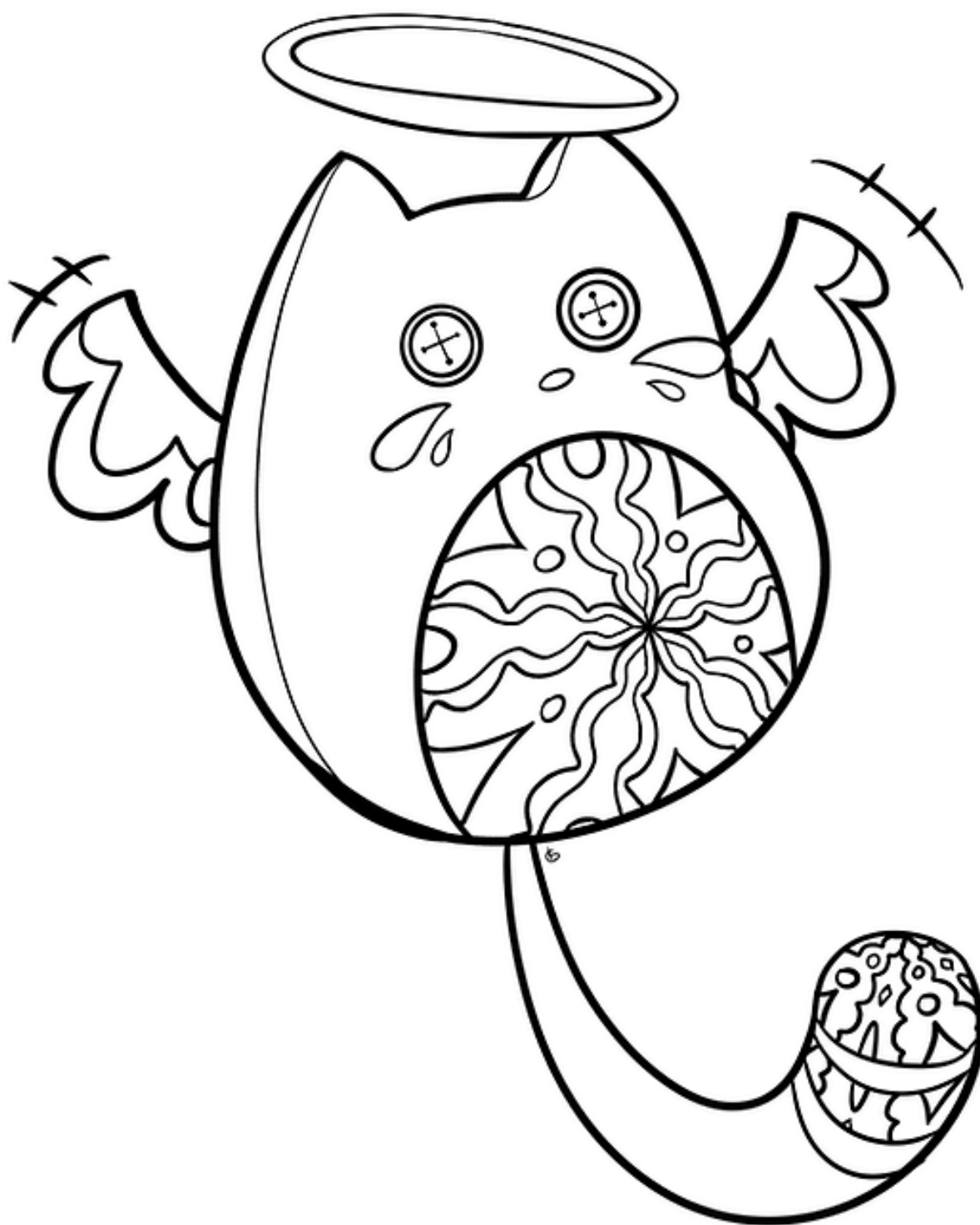
**"Toma una respiración profunda. Está presente en el momento,  
y pregúntate que es importante cada segundo."**

**- Greg Mckeown**



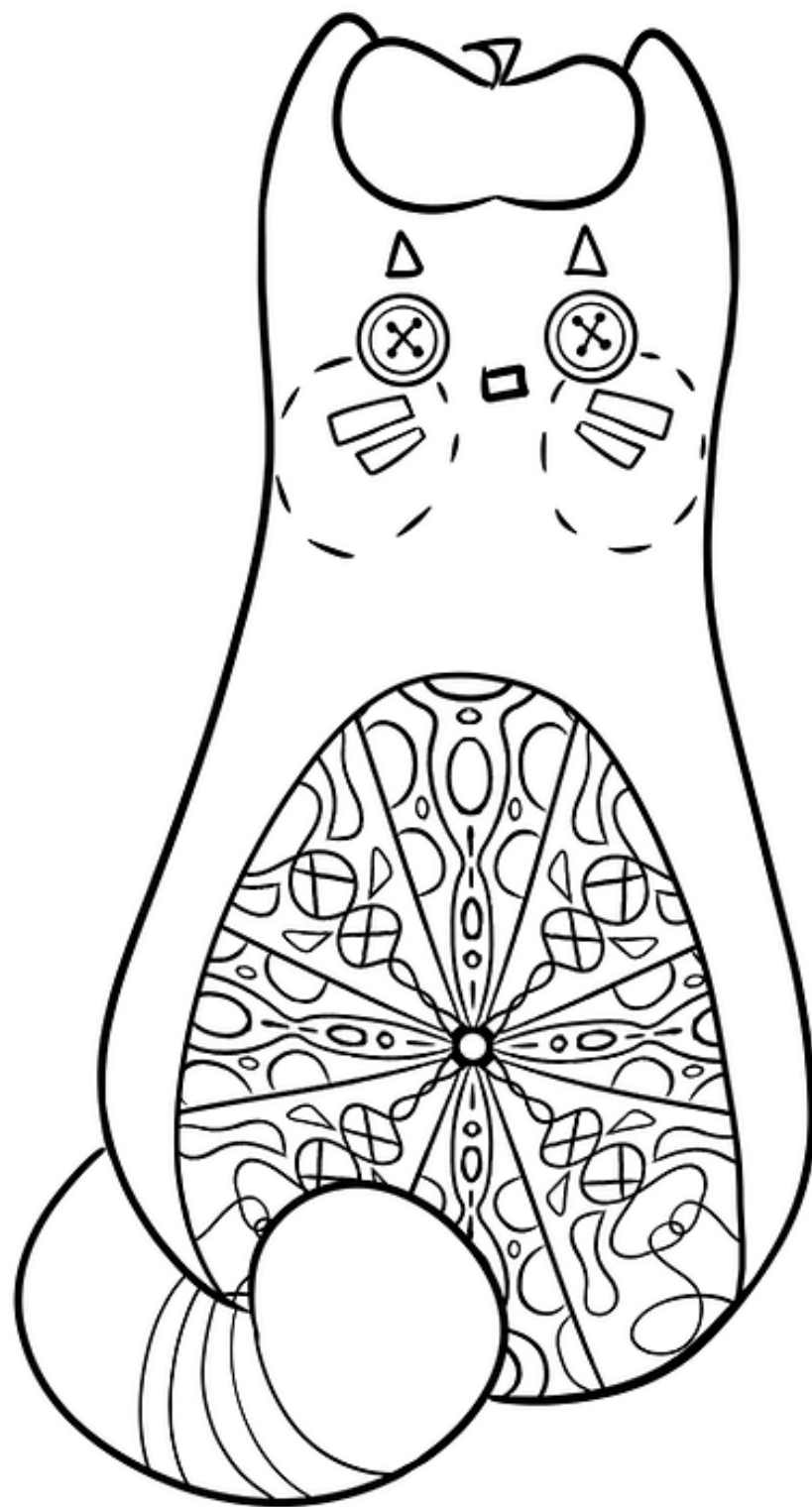
"Mira profundo que es lo que estrá estresándote y piensa como pequeñas partes o tareas en lugar de una gran cosa, lo hace parecer mucho más manejable"

- Gianna Karkafi



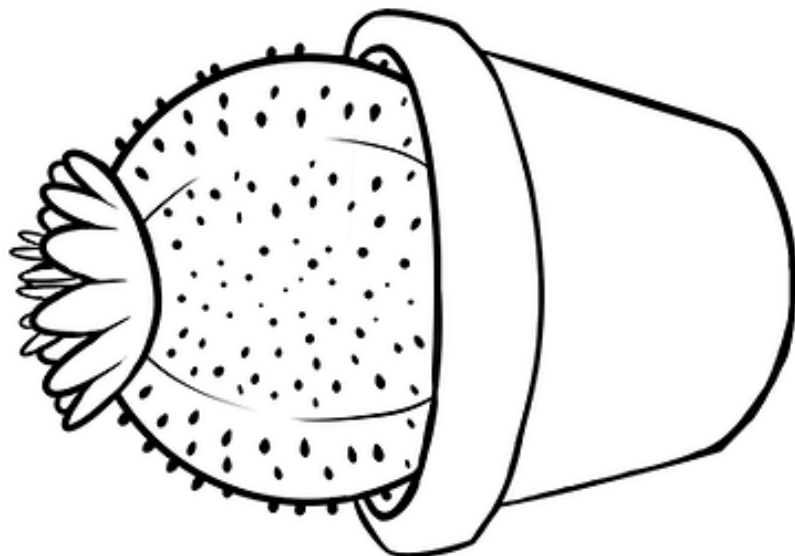
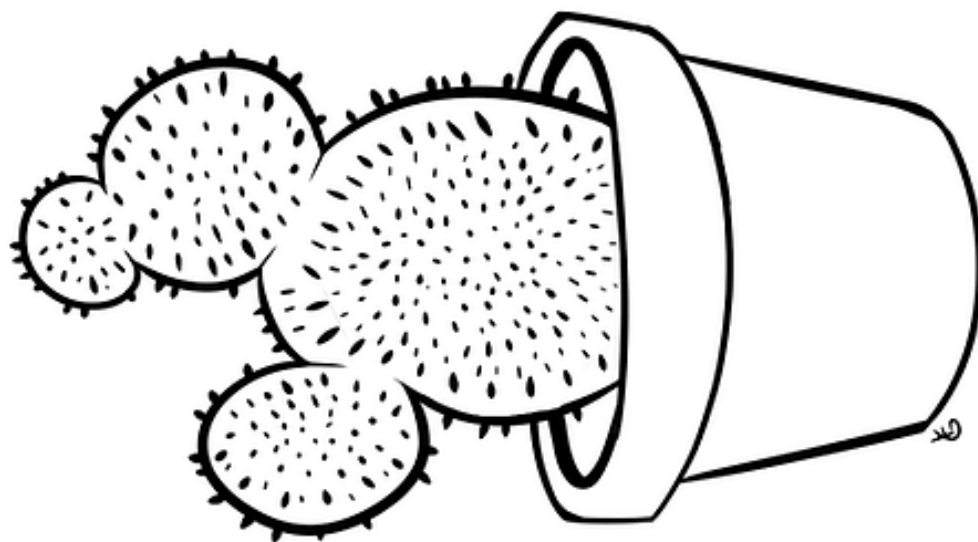
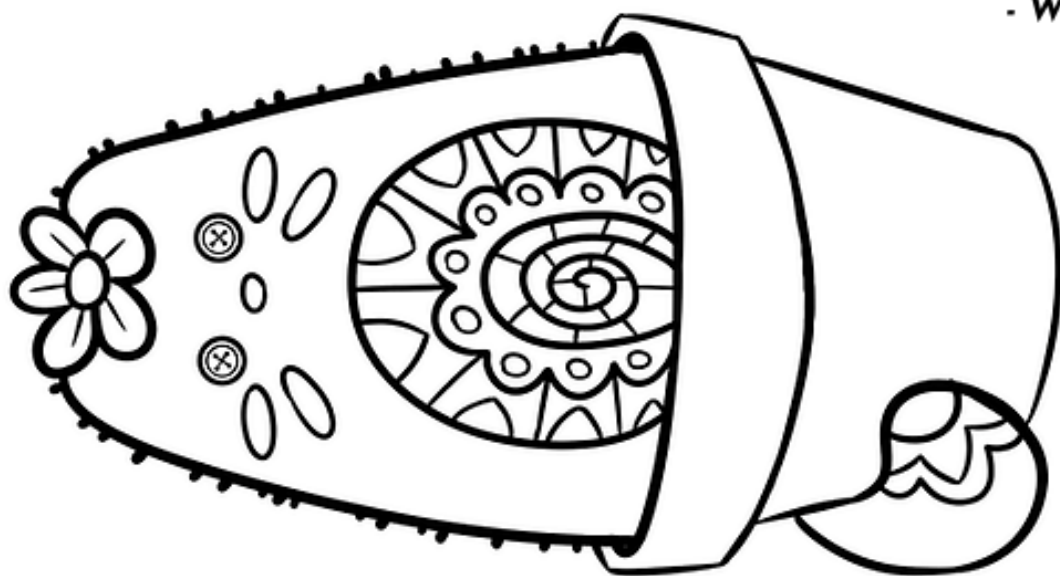
"Sufrimos más en la imaginación que en la realidad"

- Seneca



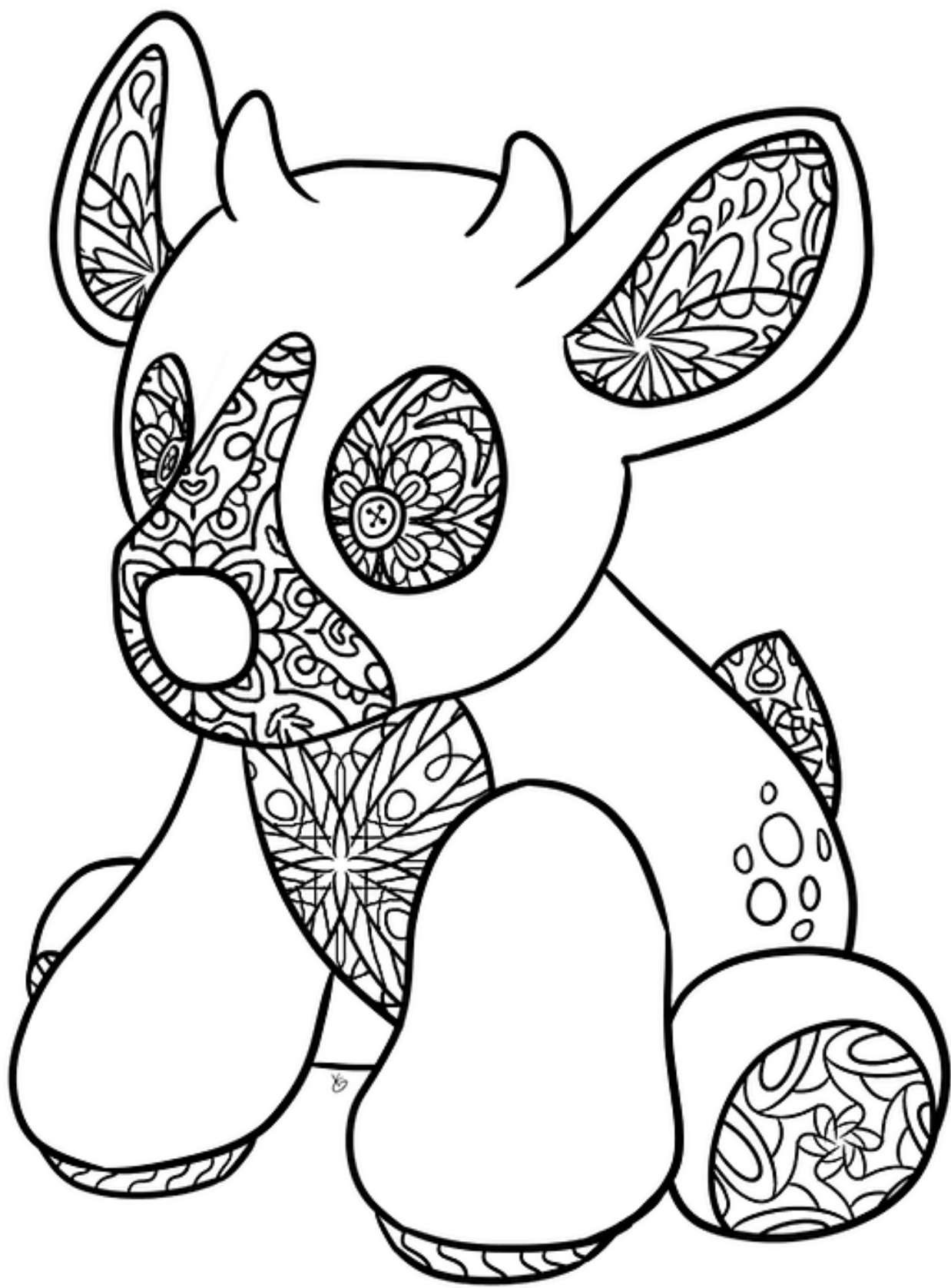
"El mundo está lleno de cactus, pero no tenemos que sentarnos en él"

- Will Foley



"Tómame el tiempo para alejarte de la situación y permíteme calmarme antes de continuar es útil, he aprendido"

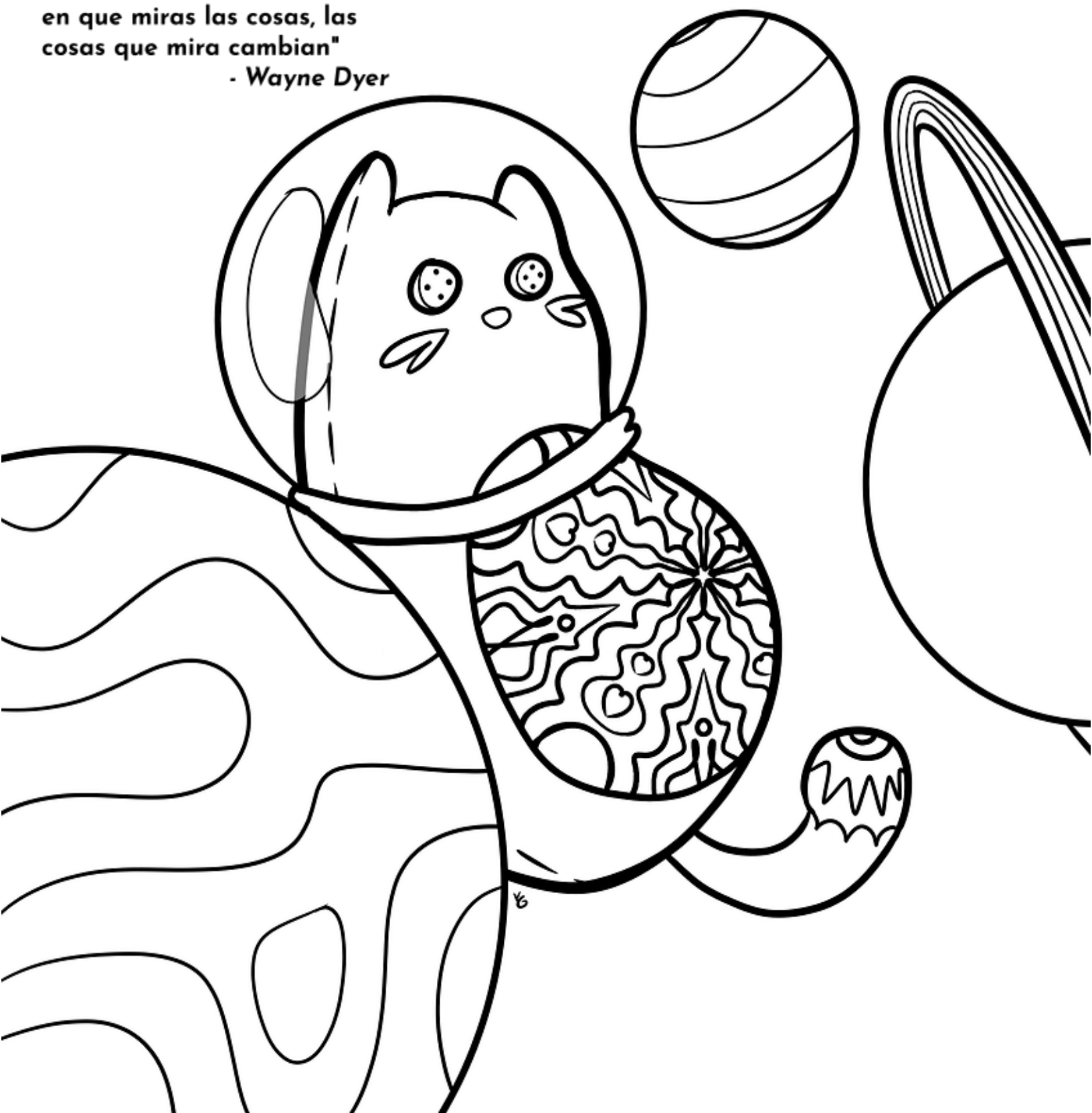
- *Gianna Repetti*





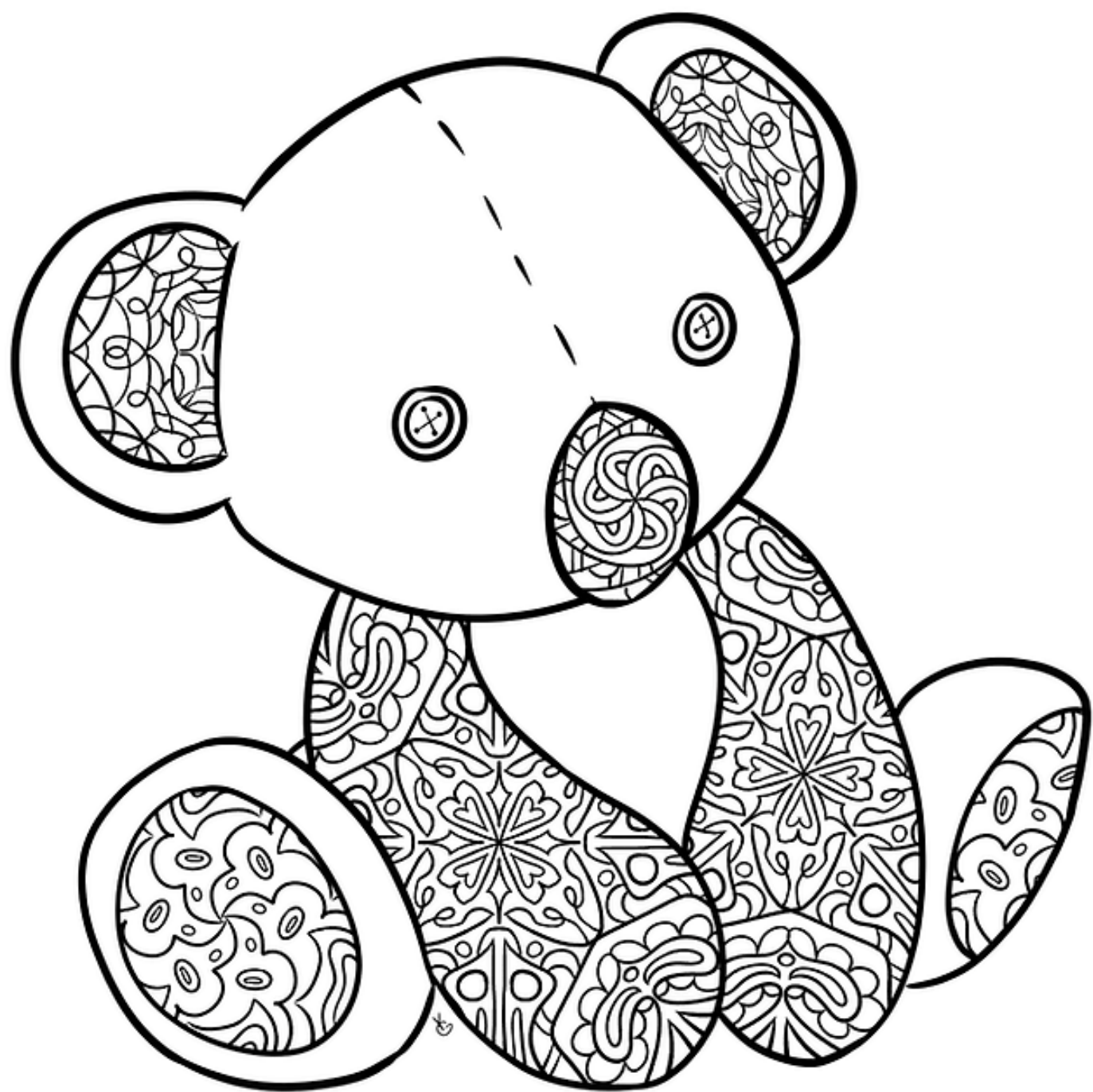
"Cuando cambias la forma  
en que miras las cosas, las  
cosas que mira cambian"

- Wayne Dyer



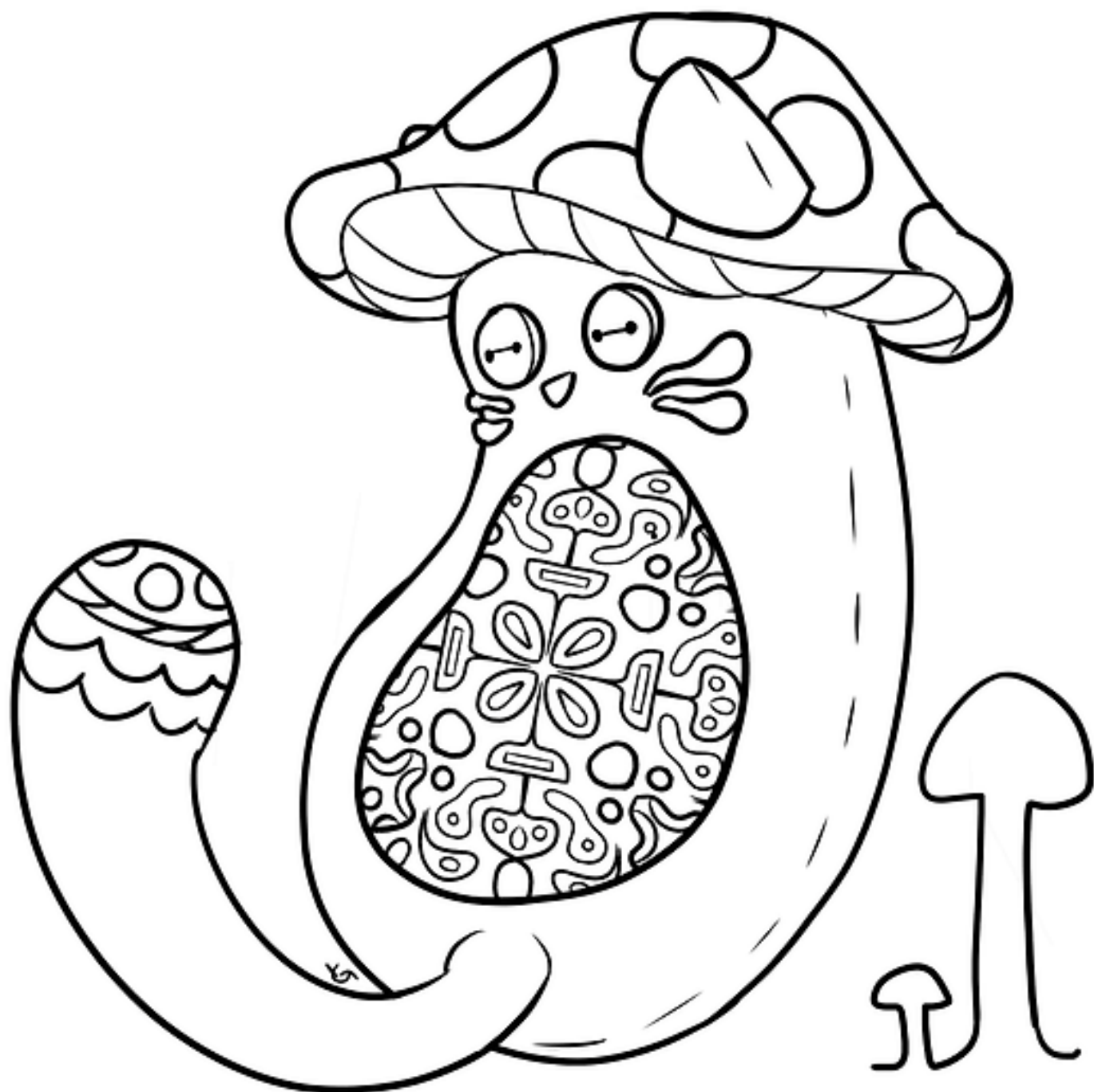
"Este sentimiento desaparecerá. Pongámonos cómodos hasta que lo haga."

- Anónimo



"Confía en ti mismo. Has sobrevivido mucho y sobrevivirás lo que venga."

- Robert Tew



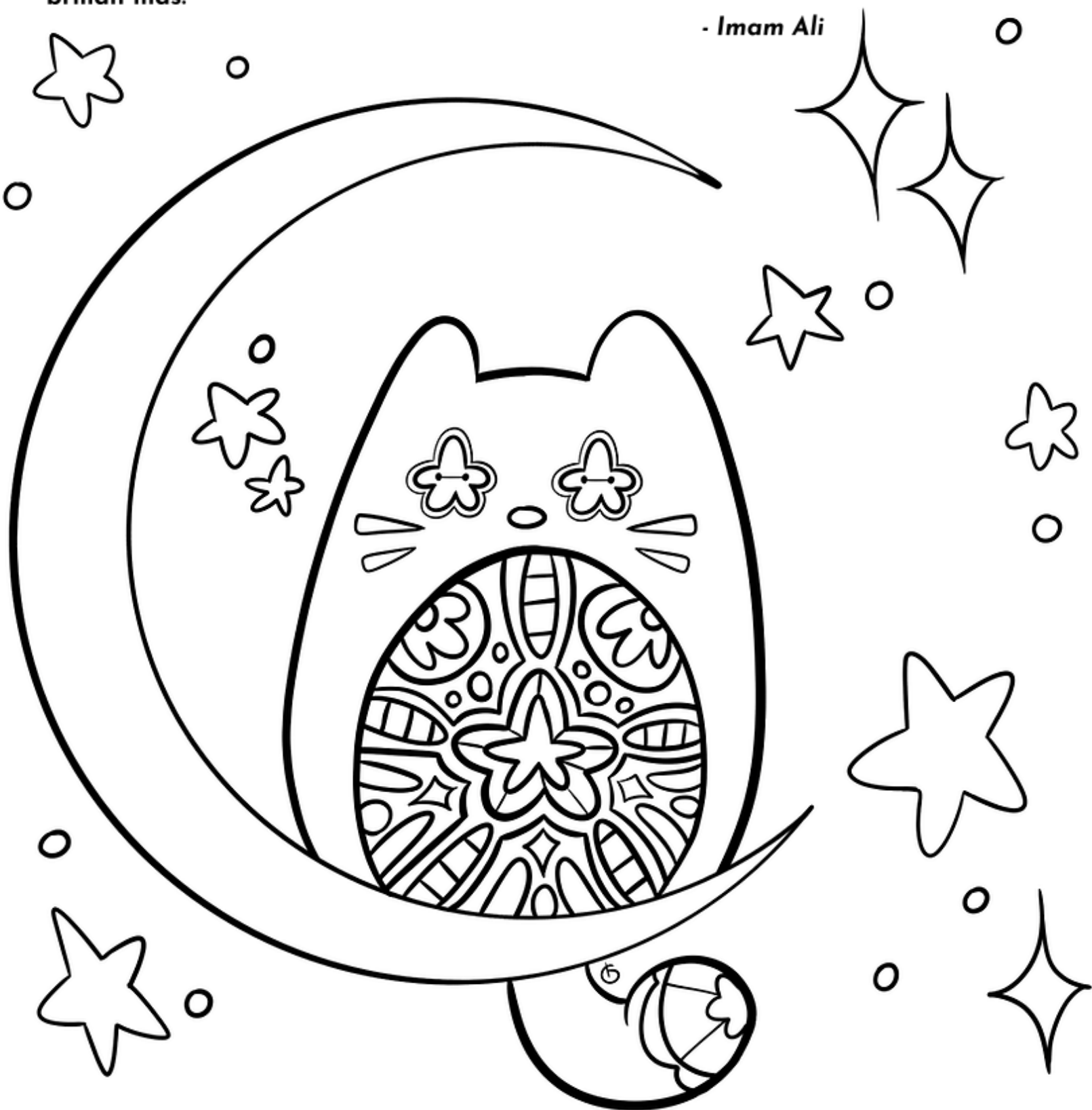
"Reconoce que estás haciendo lo mejor que puedes y que es todo lo que puedes esperar de ti mismo."

- Karen Salmansohn



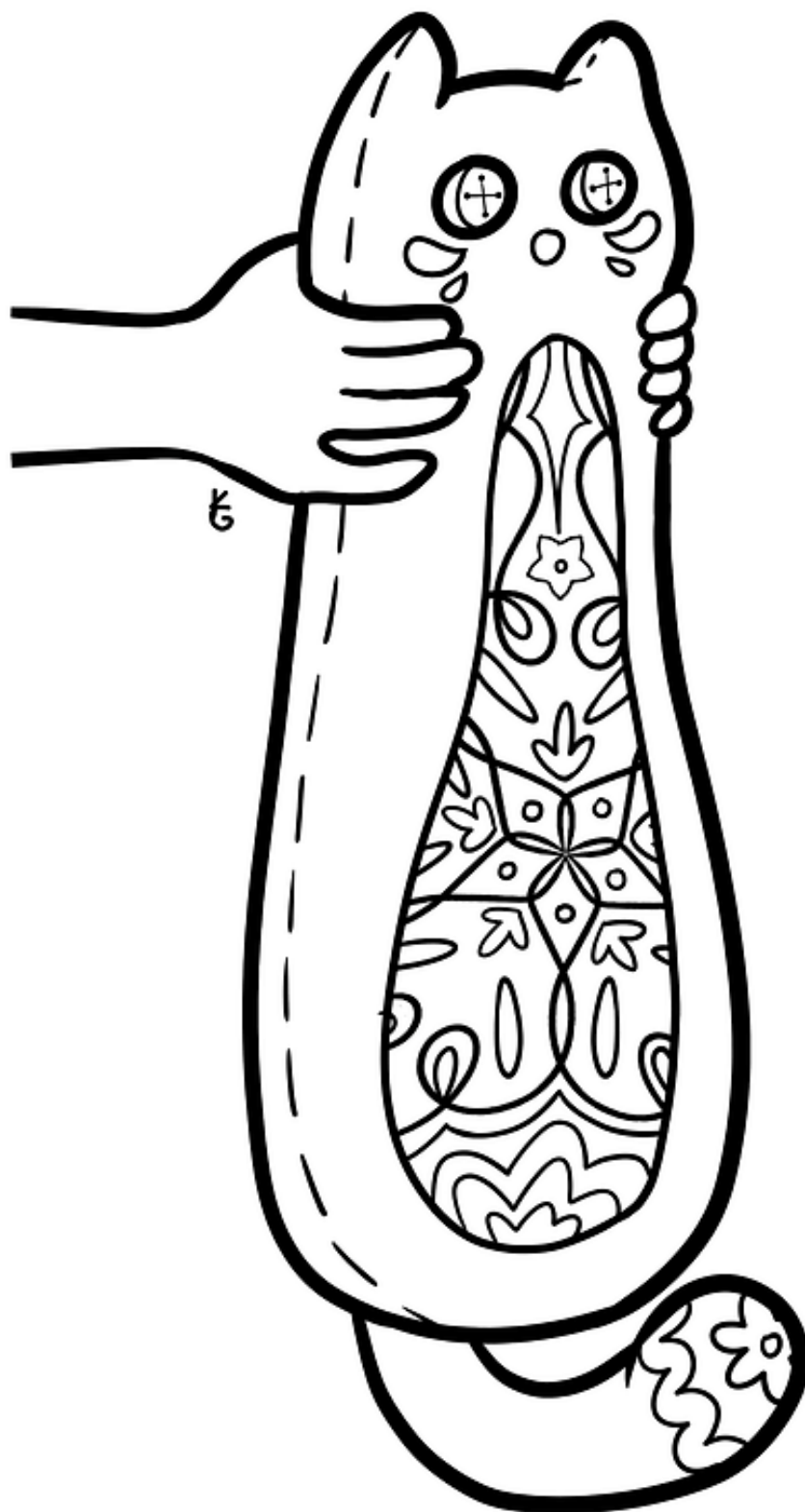
"No dejes que las dificultades te llenan de ansiedad. Después de todo, es solo en las noches más oscuras que las estrellas brillan más."

- Imam Ali



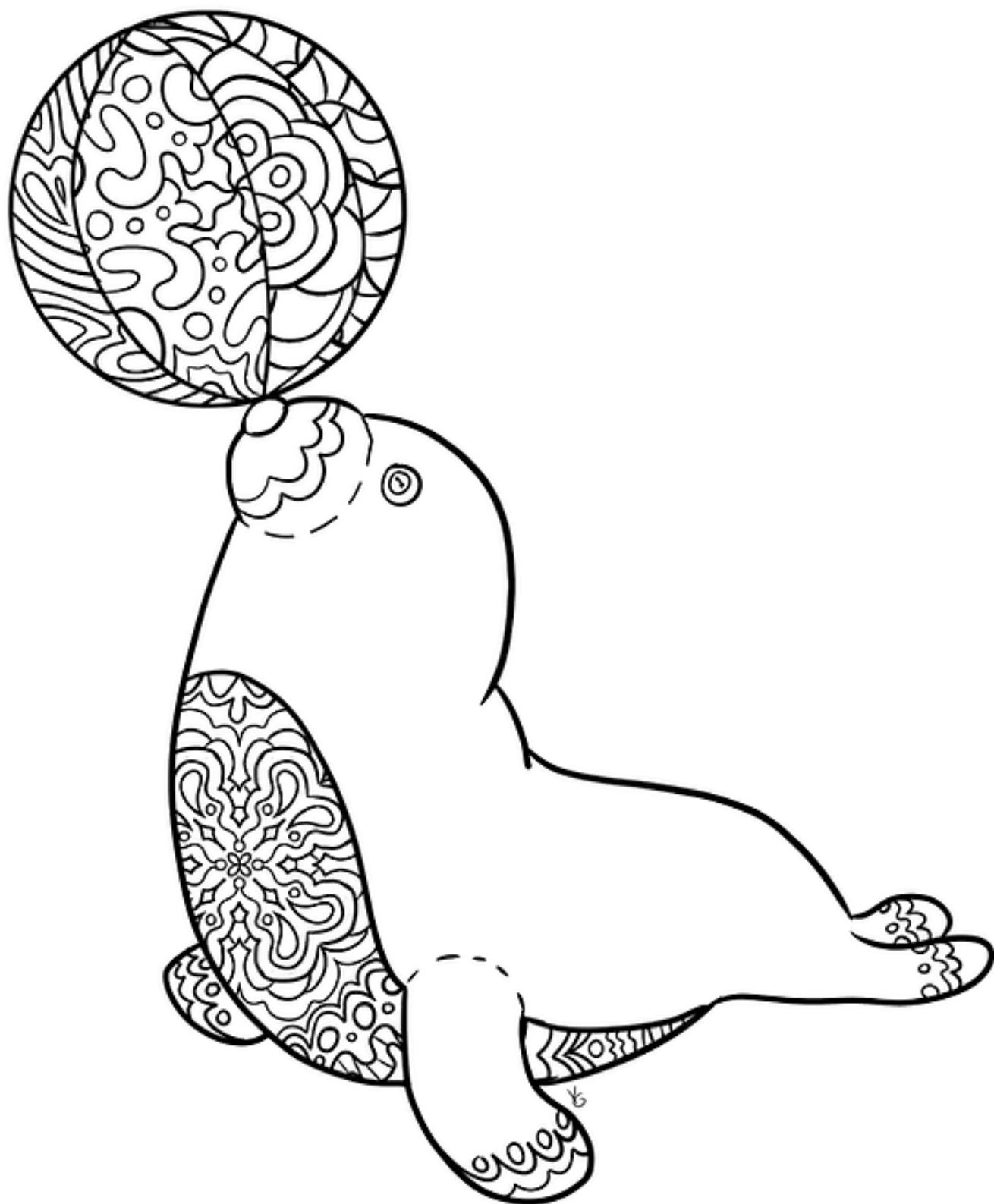
"Usa colores para transmitir tus sentimientos"

- Anónimo



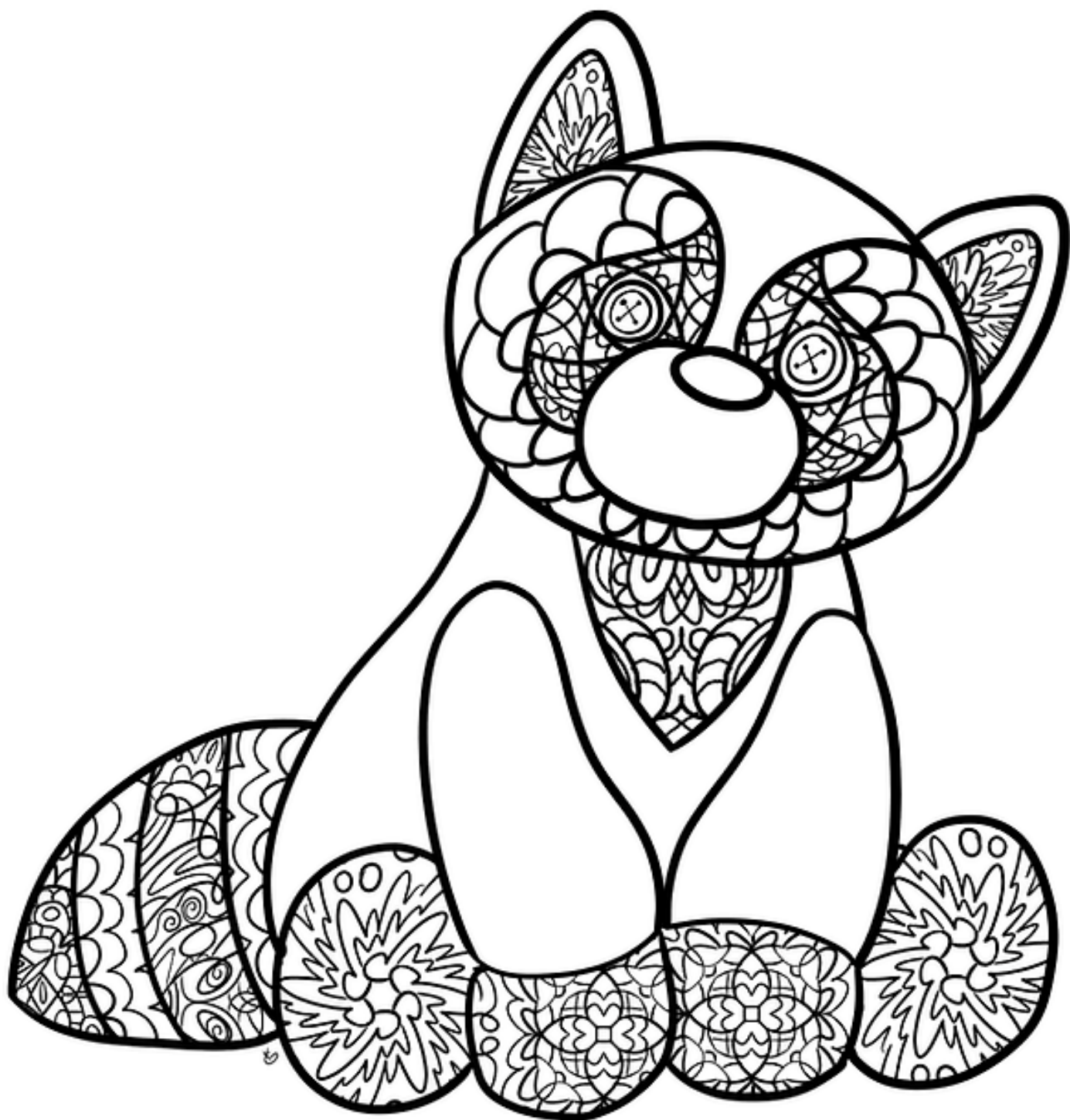
"La vida es como andar en bicicleta. Para mantener el equilibrio, debes moverte."

- Albert Einstein



**"Solo porque no puedo explicar mis sentimientos que causan mi ansiedad, no los hace menos válidos."**

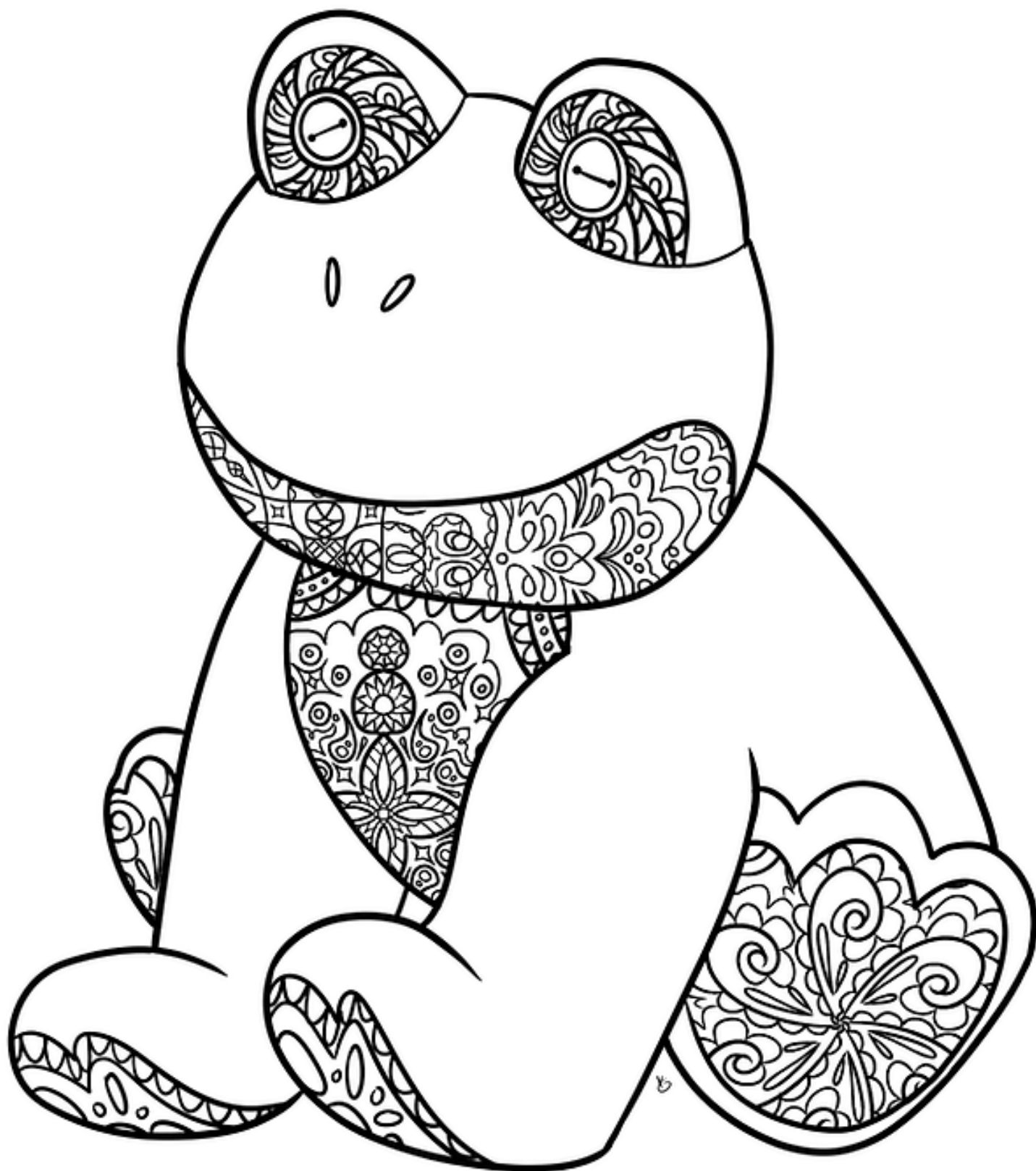
**- Anónimo**





"La mayor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir uno sobre otro."

- William James



"Aunque la ansiedad es parte de la vida, nunca dejes que te controle."

- Paulo Coelho



**"Si te sientes triste, intenta pintarte de un color diferente."  
- Hannah Cheatem**

