

GESTIONAR LA ANSIEDAD O EL MIEDO PUNTUAL

Por Ruth Rubio de TodoEsVibra



Y RESPIRA:
INSPIRACIONES
PROFUNDAS,
EXPIRACIONES A
PODER SER EL DOBLE
DE LARGAS QUE LA
INSPIRACIÓN.



LA MÚSICA AMANSA A LAS
FIERAS:
DE 396 Hz (Liberación de
miedo) y
852 Hz (restablecimiento del
orden)

EL MIEDO RESIDE EN EL
ESTÓMAGO. ASÍ QUE
MANITAS AL ESTÓMAGO
O ESTÓMAGO-CORAZÓN
CADA VEZ QUE TE
CONECTES CON LA
EMOCIÓN.

