



**RESPIRE PROFUNDO
SALGA
CONTACTE A UN AMIGO
HABLE SOBRE CÓMO SE SIENTE
ENFÓQUESE EN EL AHORA
MUEVA SU CUERPO**

**CAMBIE
LA
FRECUENCIA**

VISITE WWW.CHANGETHEFREQUENCY.TODAY

PARA ENCONTRAR MÁS HERRAMIENTAS DE SALUD MENTAL PARA TODOS EN LA FAMILIA.