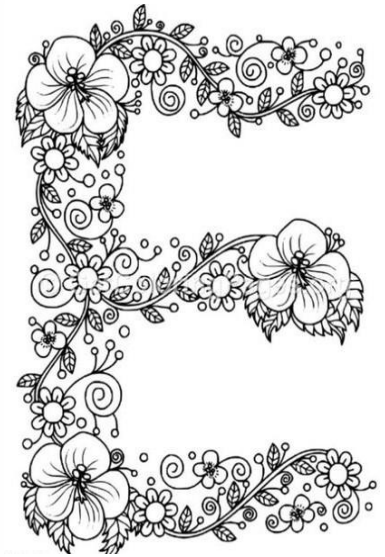
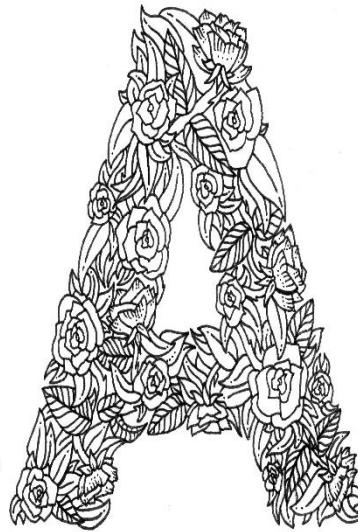
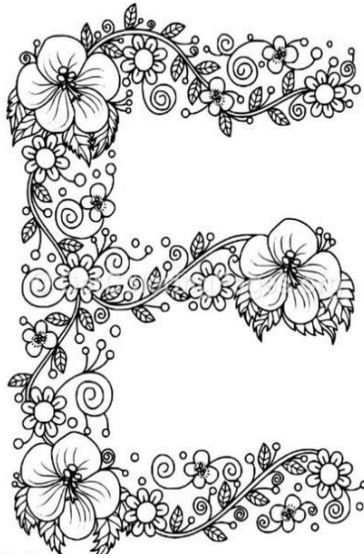


## MINDFULNESS COLORING SHEET

Mindful Coloring asks us to focus on how we choose and apply color in a design to bring our awareness to the present moment. This process is similar to meditation, we let go of any thoughts about tomorrow or yesterday, or what we are going to do when we finish.



## HOJA PARA COLOREAR DE PENSAMIENTO

Consciente para colorear nos pide centrarse en cómo elegir y aplicar color en un diseño para llevar nuestra conciencia hasta el momento presente. Este proceso es similar a la meditación, nos deja ir cualquier pensamiento sobre mañana o ayer, o lo que vamos a hacer cuando terminamos.

