

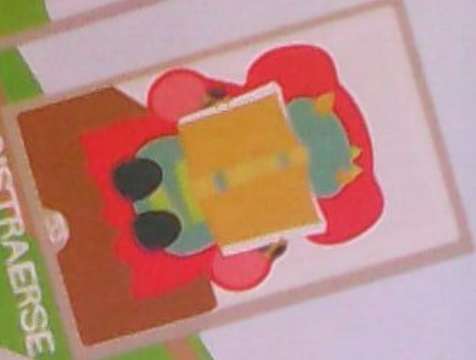
A ra é unha campioa da calma, nunca se enlada, porque sabe respirar profundamente para manterse tranquila. O seu pasatempo favorito é sentarse moi quieta centrada soamente na súa respiración, porque iso lle aporta paz... e permíelle cazar as mellores moscas! Mmmm... deliciosas!



CONTAR A TÁ 10



IR DAR UN PASEO



DISTRAERSE

Que cousas nos axudan a manter a calma?



RESPIRAR FONDO



MEDITAR



ESCOITAR O MURMURIO DA AUGA

O ESTANQUE DA CALMA

