DISTRIBUIDORA Brando c.a.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

RESPIRA CREA RECONECTA

UNA PAUSA PARA TU MENTE, UN COLOR PARA TU CORAZÓN

Guía de Ejercicios para tu BIENESTAR

ACTIVIDADES CREATIVAS PARA
CUIDAR TU MENTE Y TU CORAZÓN

Ejercicios simples para calmar tu mente

Actividades creativas para expresarte

Un momento para reconectar contigo mismo



Distribuidora Brando
Somos tu aliado mayorista

Porque tu bienestar también es importante.



DISTRIBUIDORA Brando c.a.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

RESPIRA · CREA · RECONECTA

Una pausa para tu mente,
un color para *tu corazón.*

Una guía práctica creada por
Distribuidora Brando

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

Carta para Venezuela

En los momentos difíciles descubrimos que detenernos unos minutos también es una forma de **seguir adelante.**

En Distribuidora Brando creemos que crear, colorear y compartir también puede ser una **manera de sanar.**

Gracias por regalarte este momento.
Porque **tu bienestar** también
es parte de nuestra misión.



distribuidorabrando.com | RIF J-30300600-0 | @distribuidorabrando

DISTRIBUIDORA BRANDO C.A.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si hoy te sientes TRISTE...



HAZ ESTO:

Utiliza tonos cálidos:
AMARILLO
NARANJA
CORAL

Mientras coloreas recuerda **tres cosas bonitas** que viviste esta semana.

Permítete **sentir**, expresar y soltar a través de los **colores**.



> *Después de la lluvia siempre vuelve la luz.*
> *También para ti.*

REFLEXIONA:

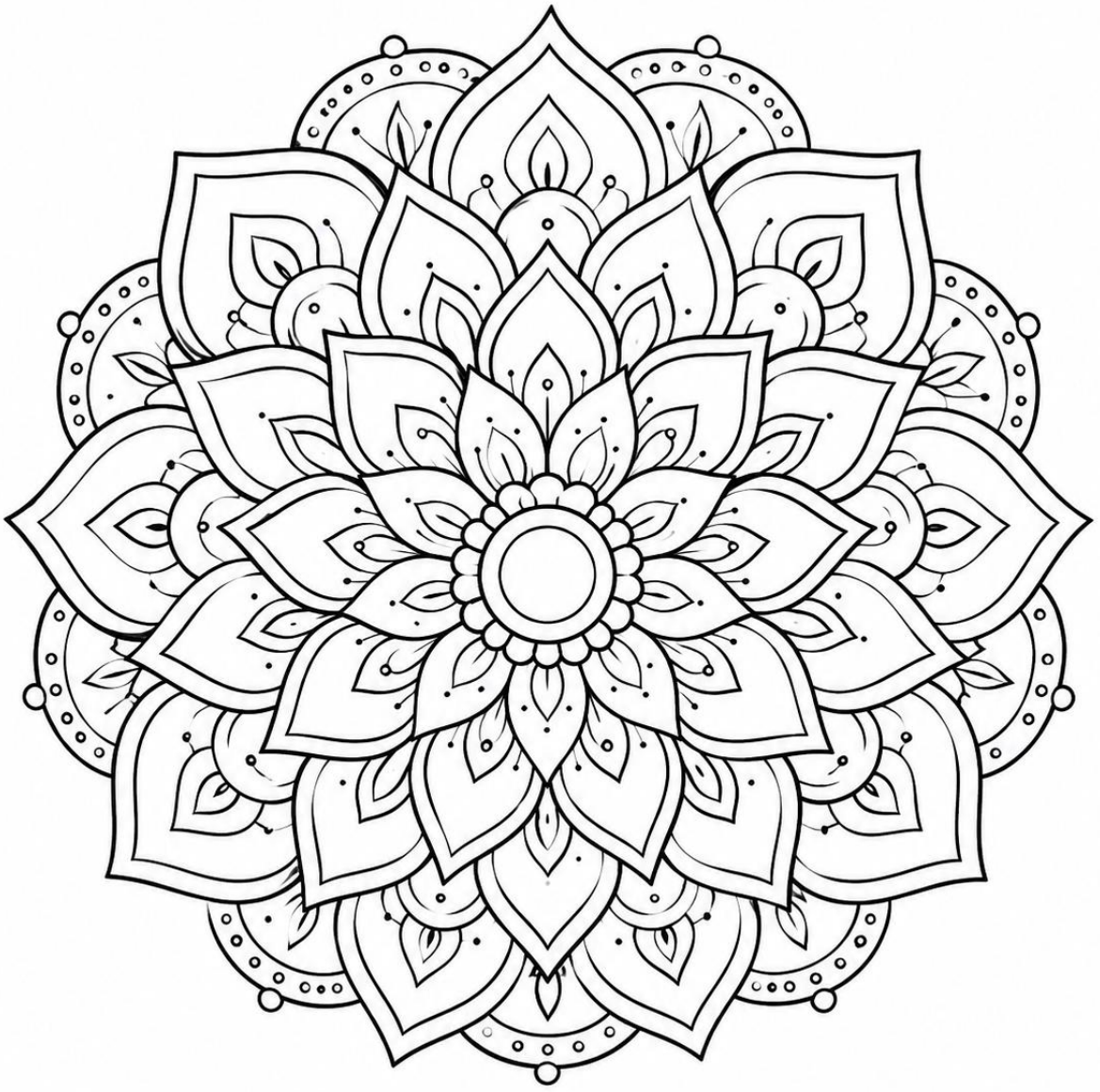
¿Qué tres cosas bonitas viviste esta semana?

1. _____
2. _____
3. _____

En Distribuidora Brando creemos que **cuidar tu bienestar** también es parte de crecer y seguir adelante.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com



En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

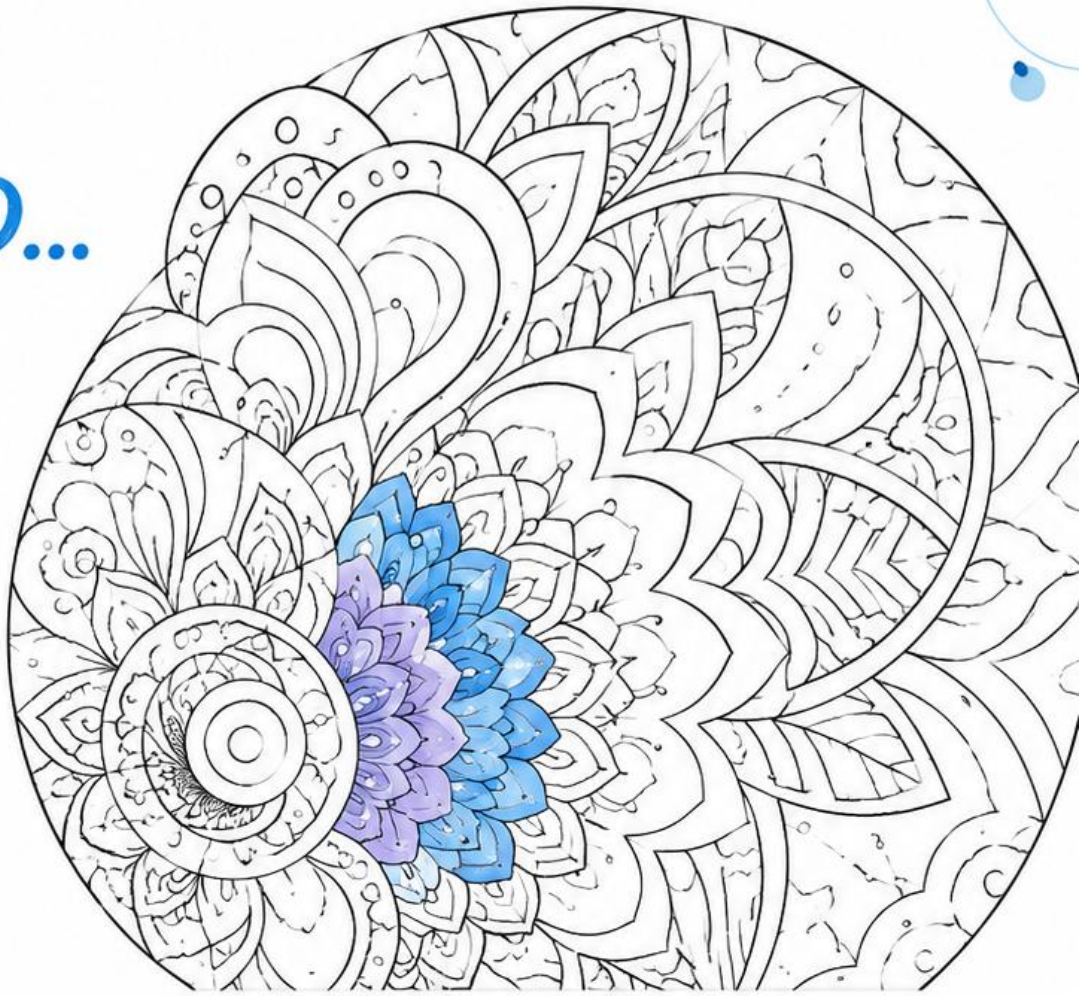
Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

EJERCICIO
para tu bienestar

DISTRIBUIDORA Brando c.a.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si hoy sientes ANSIEDAD...



ANTES DE COLOREAR

Inhala
4 segundos.

Sostén
4 segundos.

Exhala
4 segundos.

Repite
5 veces.

Luego comienza a colorear únicamente **una sección** del dibujo.



Tómate tu tiempo.
Este momento es para ti.

> "No tienes que resolver toda tu vida hoy.
> *Solo este pequeño momento.*"

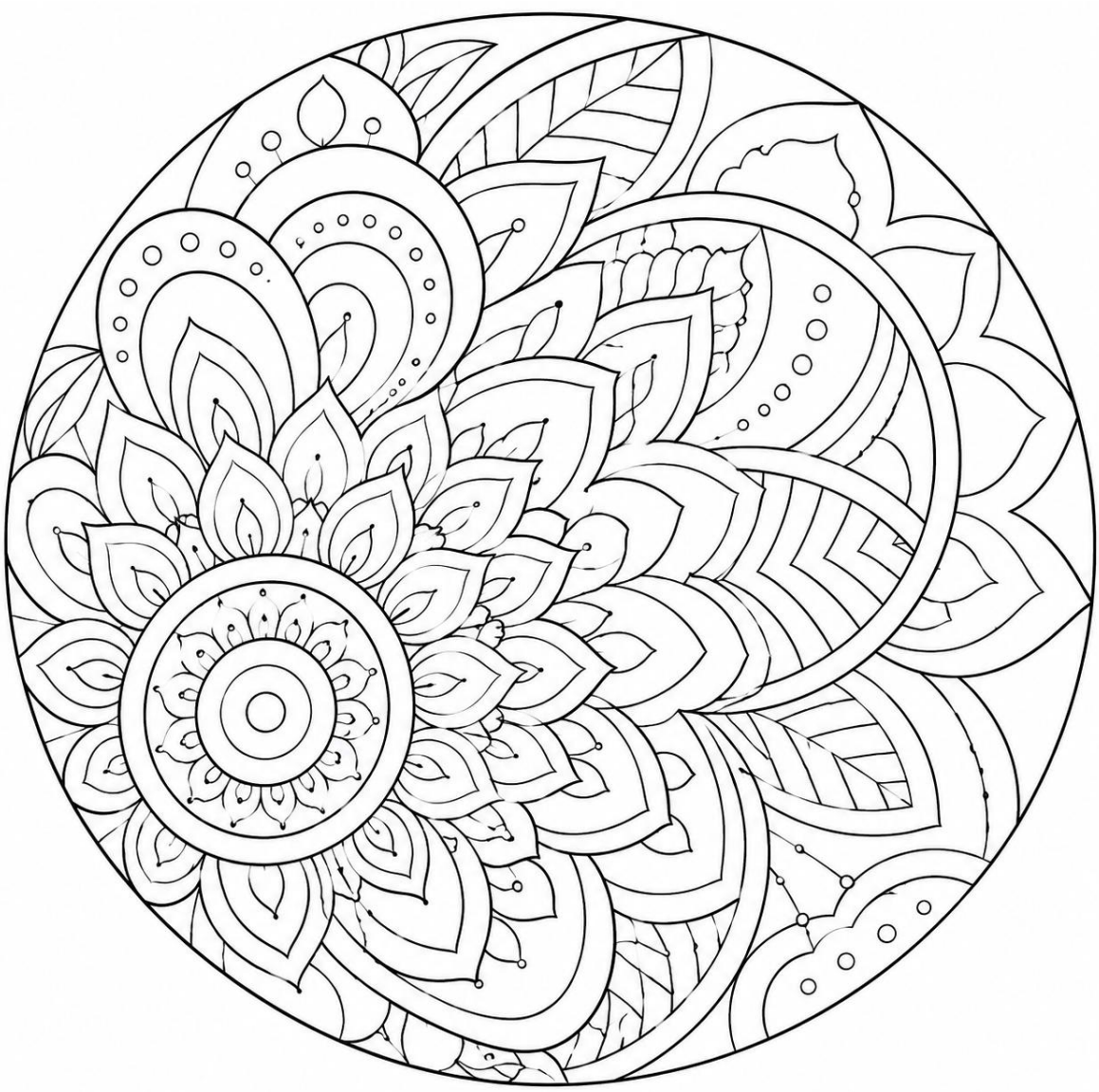
REFLEXIONA

¿Qué necesito soltar hoy para sentirme más en calma?

En Distribuidora Brando creemos que **tu bienestar** también **impulsa tu mejor versión.**

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com



En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

EJERCICIO
para tu bienestar

DISTRIBUIDORA Brando C.A.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si hoy te sientes AGOTADO...

ANTES DE COMENZAR

- **Respira** profundamente cinco veces.
- Ahora toma un color **azul** o **verde**.
- Comienza a pintar lentamente **desde el centro hacia afuera.**
- No busques terminar rápido.
- Solo disfruta el momento.





> Descansar no significa *detenerse.*
> Significa tomar fuerza *para continuar.*

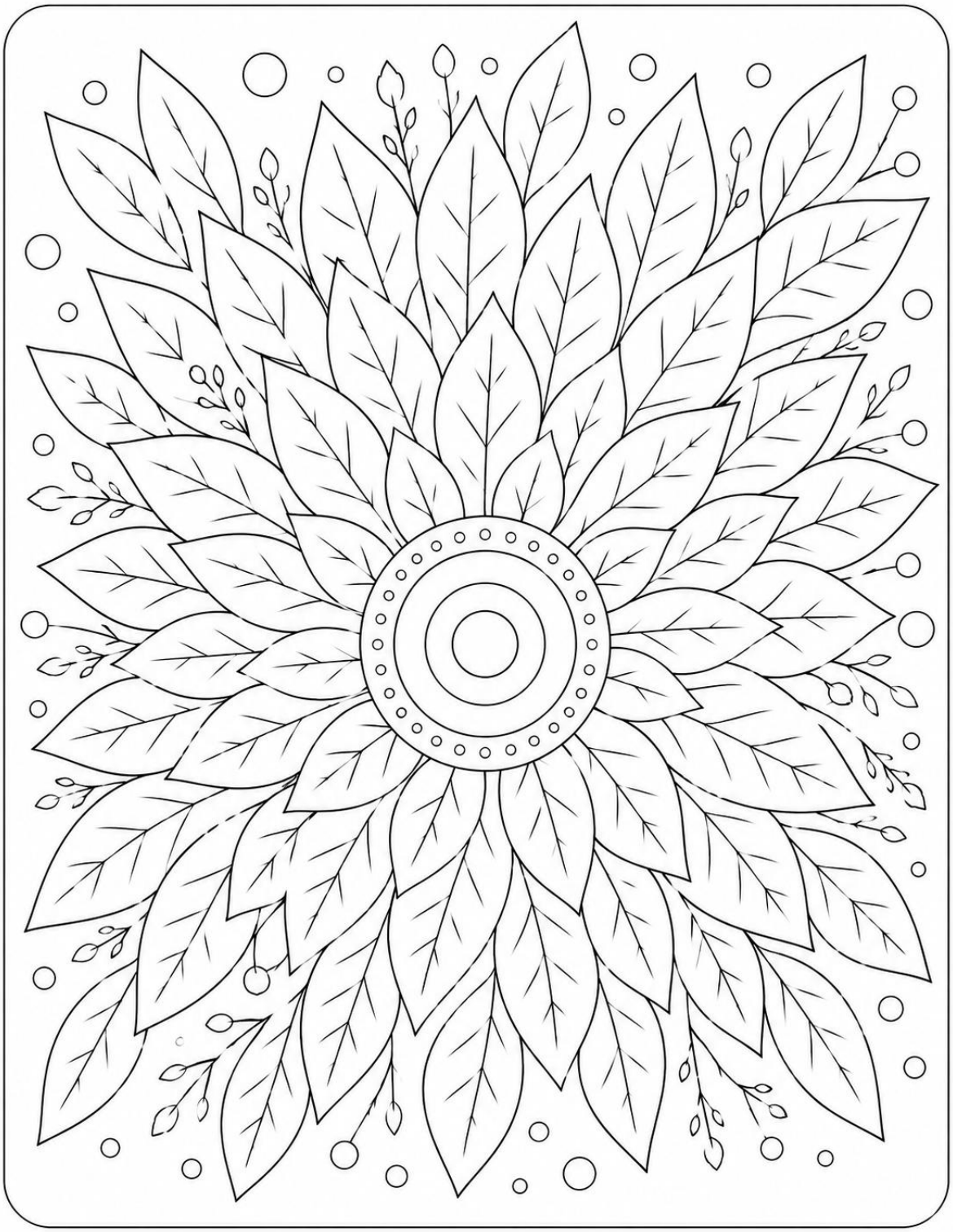
REFLEXIONA

¿Qué necesito soltar hoy para recargar mi energía?

En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com



En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

EJERCICIO
para tu bienestar

DISTRIBUIDORA Brando C.A.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si hoy tienes MIEDO...

HAZ:

- **Líneas** repetitivas.
- **Curvas.**
- **Círculos.**
- **Flores.**
- **Sin pensar.** Solo dibuja.





> *Dentro de ti existe una fuerza que aún no conoces.*

REFLEXIONA

¿Qué pequeño paso puedo dar hoy para sentirme más valiente?

En Distribuidora Brando creemos que **tu bienestar** también **impulsa tu mejor versión.**

Somos tu **ALIADO MAYORISTA**

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

DIBUJA AQUI

EJERCICIO
para tu bienestar

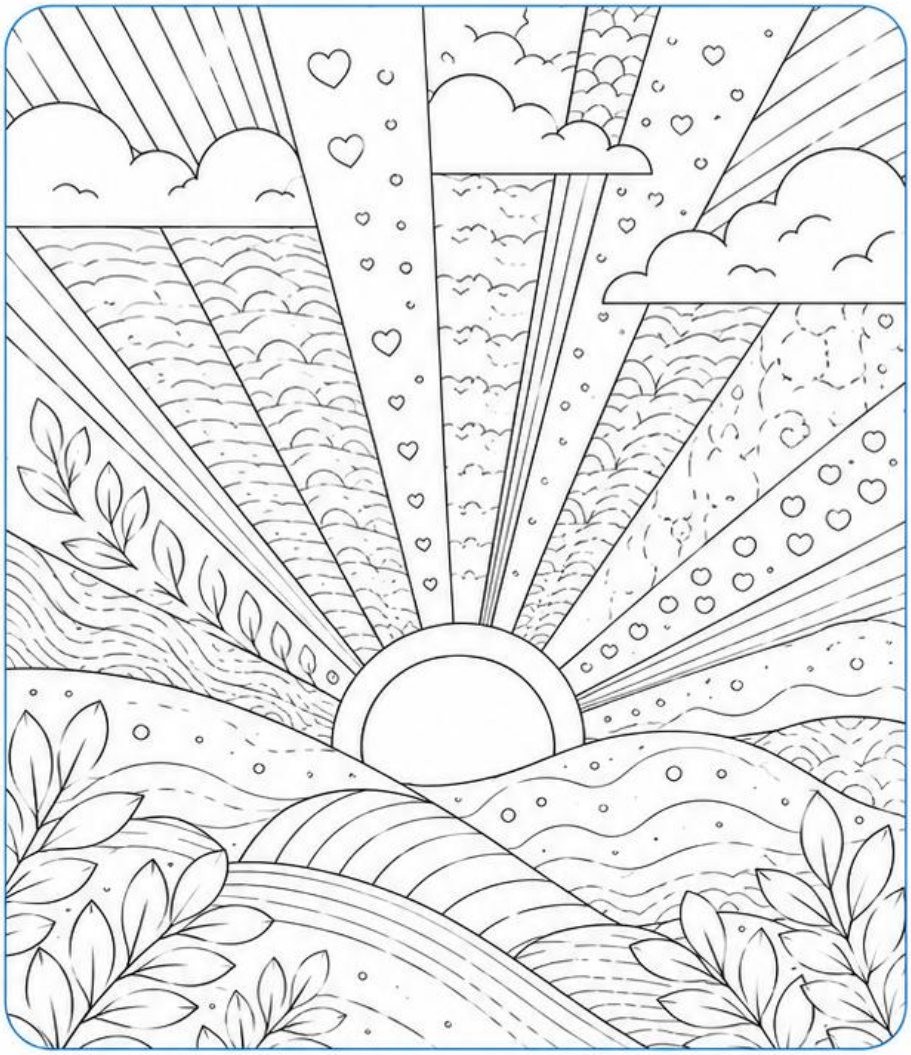
DISTRIBUIDORA Brando C.A.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si necesitas ESPERANZA...

Elige tus colores favoritos.

No importa si "combinan".

Haz el dibujo completamente tuyo.





> "La esperanza también se pinta un color a la vez."

REFLEXIONA

¿Qué pequeña cosa me da esperanza hoy?

_____

_____

_____

En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

DIBUJA AQUI

EJERCICIO
para tu bienestar

DISTRIBUIDORA Brando c.a.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Si hoy quieres AGRADECER...

- Colorea una flor.
- Mientras pintas escribe cinco cosas por las que agradeces.
- Tómate tu tiempo. Disfruta cada trazo.
- Siente gratitud en tu corazón.





> "Siempre existe algo por lo cual sonreír nuevamente."

REFLEXIONA

Escribe cinco cosas por las que agradeces hoy:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

En Distribuidora Brando creemos que tu bienestar también impulsa tu mejor versión.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com

DIBUJA AQUI

DISTRIBUIDORA Brando c.a.
MAYOR DE PAPELERÍA
PUERTO ORDAZ - EDO. BOLÍVAR

Carta de Brando

Gracias por **regalarte** este momento.

Creemos que los **pequeños espacios de calma** también construyen grandes personas.

Hoy seguimos **trabajando**.
Seguimos **apoyando** a nuestra **comunidad**.
Seguimos creyendo en **Venezuela**.

Y seguiremos acompañando a quienes, con **esfuerzo**, levantan sus **negocios**, sus **familias** y sus **sueños**.

Porque más allá de distribuir productos, **creemos en las personas**.



Distribuidora Brando
Somos tu aliado mayorista.

Esta guía **no tiene precio**.
Si te hizo bien, **compártela** con alguien que hoy también necesite un momento de calma.

¿A quién se la regalarías hoy? _____

En Distribuidora Brando creemos que **tu bienestar** también impulsa tu **mejor versión**.

Somos tu
ALIADO MAYORISTA

RIF J-30300600-0
distribuidorabrando.com