



Mindfulness

- Trace the rainbow and breath deeply
- Use your five senses to find objects in the room and either write them down or color a picture

מודעות

-עקבו אחר הקשת ונשמו עמוק
-השתמש בחמשת החושים שלך כדי למצוא חפצים בחדר ולכתוב אותם או לצבוע תמונה

Trace and Breathe

Trace along the rainbow with your finger
as you breathe in and out



5-4-3-2-1 Mindfulness

List...

- 5 things you can see
- 4 things you can touch
- 3 things you can hear
- 2 things you can smell
- 1 thing you can taste

www.beautyandthebumpnyc.com