



## Q DE QUIETUD

Cuando estás en quietud y escuchas con atención, puedes aprender más sobre el mundo que te rodea.

A veces pasan tantas cosas a la vez que puede ser difícil alcanzar un estado de calma y quietud. Pero te sorprenderás de todo lo que puedes aprender y comprender cuando estás en calma y prestas atención a aquellas cosas que no siempre son tan evidentes.

¡Para, busca la quietud, escucha y aprende!

### PONTE EN ACCIÓN:

Busca un momento cada día para estar en quietud. Puedes anotar lo que vas aprendiendo cada día durante esos momentos.

