

# Cómo Utilizarlo *en la mesa*



[www.happyhealthytoolkit.com](http://www.happyhealthytoolkit.com)

Copyright Texas State University

# 1º

## Oriéntese al Toolkit



Relájate



Piensa



Siente



Conecta



Muévete



Recárgate



Crea

**Cada persona elija una tarjeta**

**Deje que lean la tarjeta en voz alta o en silencio si así lo desean**

**Mantener una conversación sobre las tarjetas seleccionadas**



**Cada persona saque 3 tarjetas de las 7 áreas de bienestar**



**Sorteo de 3 cartas**



**Elija una tarjeta de su área de bienestar favorita**

**Ejemplo: "Quiero conectar."**



**Selección preferida**