

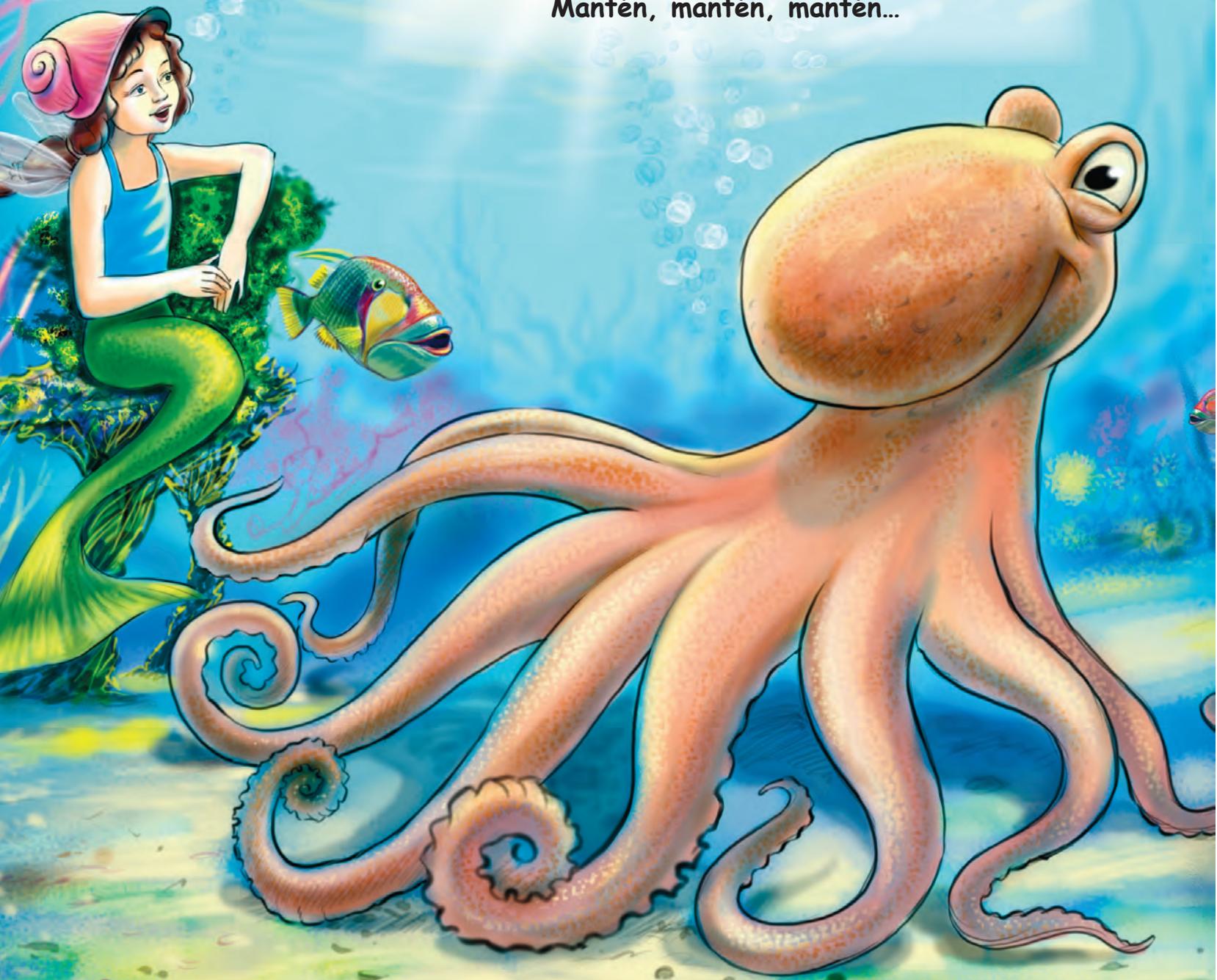


La niña de mar soltó una risita y le dijo,
"Te mostraré como ser el dueño de tu cuerpo y controlar la ira. Te mostraré cómo calmarte, dejar la ira, y ver la situación más claramente. Túmbate boca arriba y colócate en una posición cómoda. Siente cómo la arena se mueve despacio alrededor de tu cuerpo mientras te acurrucas. Ahora, cierra los ojos y respira profundamente. Toma aliento por la nariz y déjalo salir por la boca..."

ahhh...

"Ahora aprieta los dedos del pie y los pies. Apriétalos tanto como puedas. Apriétalos hasta formar una pelota fuerte."

Mantén, mantén, mantén...



ahhh...

"Ahora deja salir el aire de tu boca...
y deja que los dedos y pies se relajen."

Sorprendentemente, el pulpo sintió
sus dedos y pies relajarse.

AAAAHHHHH!

