

ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS

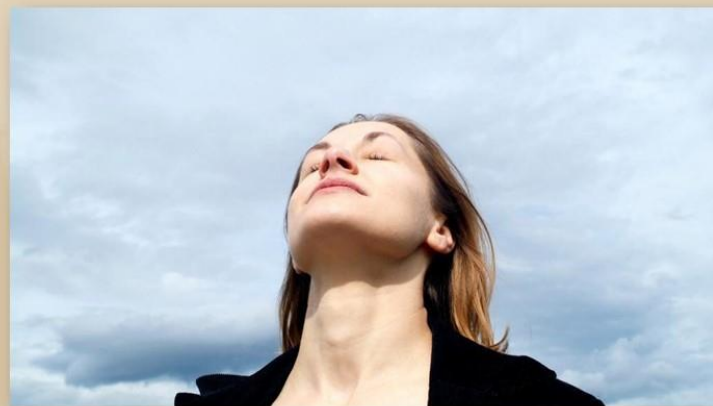
ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

5. DATE UNA DUCHA CALIENTE.



ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

4. REALIZA DOS RESPIRACIONES PROFUNDAS.



ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

3. QUEMA COMPLETAMENTE ESA LISTA



ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

2. LEE EN VOZ ALTA TODO LO QUE ESCRIBISTE EN ESA LISTA.



ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. ESCRIBE UNA LISTA CON TODOS LOS RECUERDOS NEGATIVOS QUE RECUERDES.



ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

Cuando era pequeño, me caí al suelo, y eso me hizo sentir torpe.



ACCIÓN



EMOCIÓN

ENGRAMA DE EMOCIONES NEGATIVAS

- 1. ESCRIBE UNA LISTA CON TODOS LOS RECUERDOS NEGATIVOS QUE RECUERDES.**
- 2. LEE EN VOZ ALTA TODO LO QUE ESCRIBISTE EN ESA LISTA.**
- 3. QUEMA COMPLETAMENTE ESA LISTA**
- 4. REALIZA DOS RESPIRACIONES PROFUNDAS.**
- 5. DATE UNA DUCHA CALIENTE.**

ENGRAMA DE EMOCIONES POSITIVAS

Cuando era pequeño saqué la mejor nota en un examen,
y eso me hizo sentir importante.



EMOCIÓN



ACCIÓN

ENGRAMA DE EMOCIONES POSITIVAS

1. ESCRIBE UNA LISTA CON TODOS LOS RECUERDOS NEGATIVOS QUE RECUERDES.
2. LEE EN VOZ ALTA TODO LO QUE ESCRIBISTE EN ESA LISTA.
3. COLOCA LA LISTA EN UN LUGAR VISIBLE.