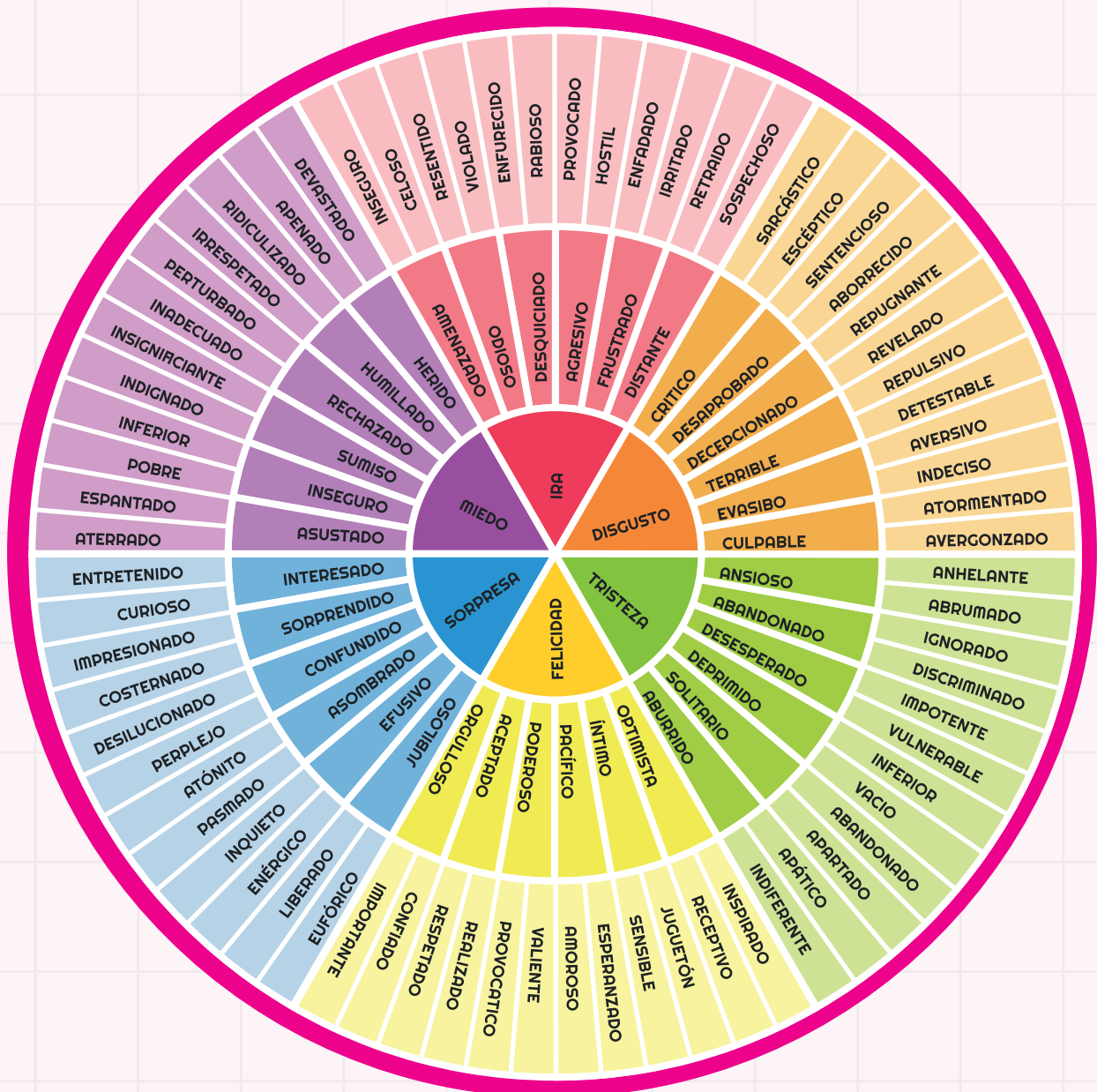


TALLER PRÁCTICO PARA SENTIRTE MEJOR

Con Karen Vinasco

1. **Identifica** tu emoción
(en la rueda de las emociones)



2. Responde estas preguntas



- ¿Cuál fue el **último acontecimiento** que provocó esta emoción?
- ¿Qué me está diciendo esta emoción que **puede ser importante** para mí?
- ¿**Con qué valor** está resonando esa emoción?
- ¿**Qué estrategia** puedo seguir?

3. Dibuja aquí tu niño interior

4. ¿Qué recuerdas **con alegría**? ¿Qué te **dolió**?

¡Disfruta la vida!

sin tantas presiones y siéntete mejor

escuchando Vibraa

