



EN TIEMPOS EN DONDE TAMBIEN PODEMOS EJERCITAR NUESTRAS HABILIDADES EMOCIONALES

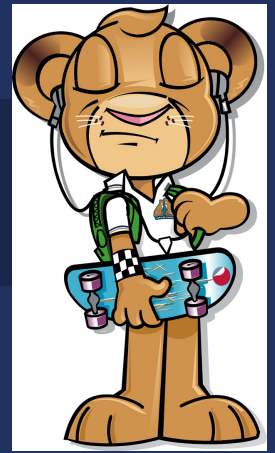


- CONOCE TUS PROPIAS EMOCIONES.**
- IDENTIFICA LA DE LOS DEMÁS**

HAZ PAUSAS ANTES DE ACTUAR

- PREVIENE LOS EFECTOS NOCIVOS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS**

PREGUNTATE: ¿VOY A RESOLVER ASI MI MALESTAR?

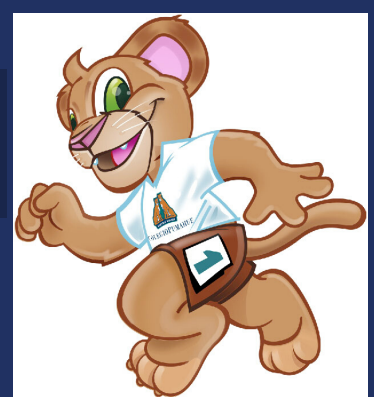


- GENERA VOLUNTARIAMENTE EMOCIONES POSITIVAS**

ES UNA HABILIDAD QUE SE PUEDE ENTRENAR

- LA AUTOMOTIVACIÓN ES UNA DECISIÓN**

EL CAMBIO VIENE DESDE TU INTERIOR



- APRENDE A FLUIR**

SUELTA, ACEPTA Y CONTINÚA