

B

LAS EMOCIONES

MITO

VS

REALIDAD:

- Me voy a sentir así siempre.
- Si reprimo mis emociones, estas se marchan.
- Hay emociones buenas y malas.



- Ninguna emoción que tengo es permanente.
- Lo mejor no es reprimir mis emociones; sino saber escucharme y hacer lo que necesito para aprender a gestionar mis emociones.
- No hay emociones buenas ni malas, cada emoción es una herramienta necesaria para comprender la vida.

Tú eres la llave...

Vive en *Balance*