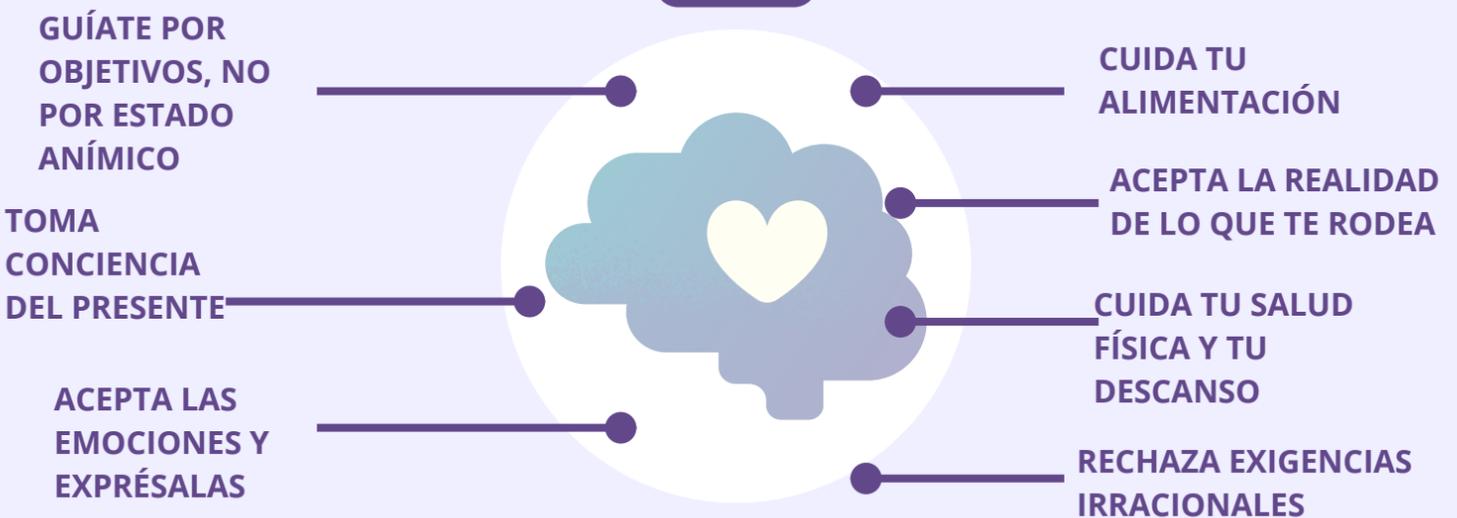


ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

"LOS ACONTECIMIENTOS NO SON LOS QUE NOS HACEN SUFRIR, SINO EL HECHO DE CÓMO LOS PERCIBIMOS"

A.G.G.



"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

¿CÓMO LO HAGO?

PARA EN SECO TU PENSAMIENTO

BUSCA UN ESTÍMULO NOVEDOSO EN TU CUERPO



RESPIRA DESDE EL ABDOMEN

BUSCA LA RELAJACIÓN DIRECTA

CUANDO TE INUNDE LA PENA Y EL SENTIMIENTO DE VACÍO PREGÚNTATE:

¿ES ÚTIL LO QUE PIENSO?

¿GANO ALGO DÁNDOLE TANTAS VUELTAS A ESTE PENSAMIENTO?

¿PUEDO VER MI SITUACIÓN DE OTRA MANERA DISTINTA?

¿QUÉ ES LO PEOR QUE ME PUEDE PASAR?

¿QUÉ GANARÍA PENSANDO DE OTRA MANERA?

