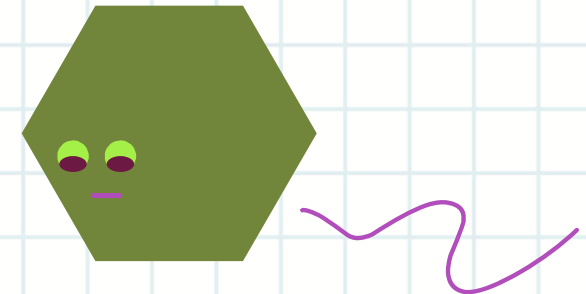
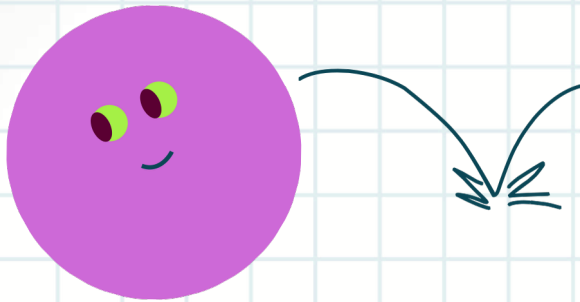
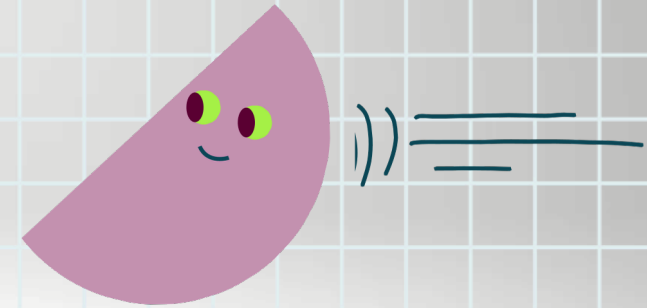
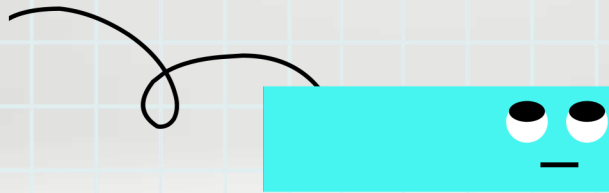
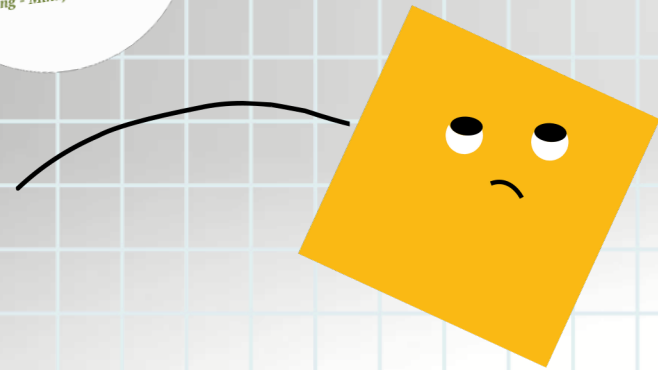


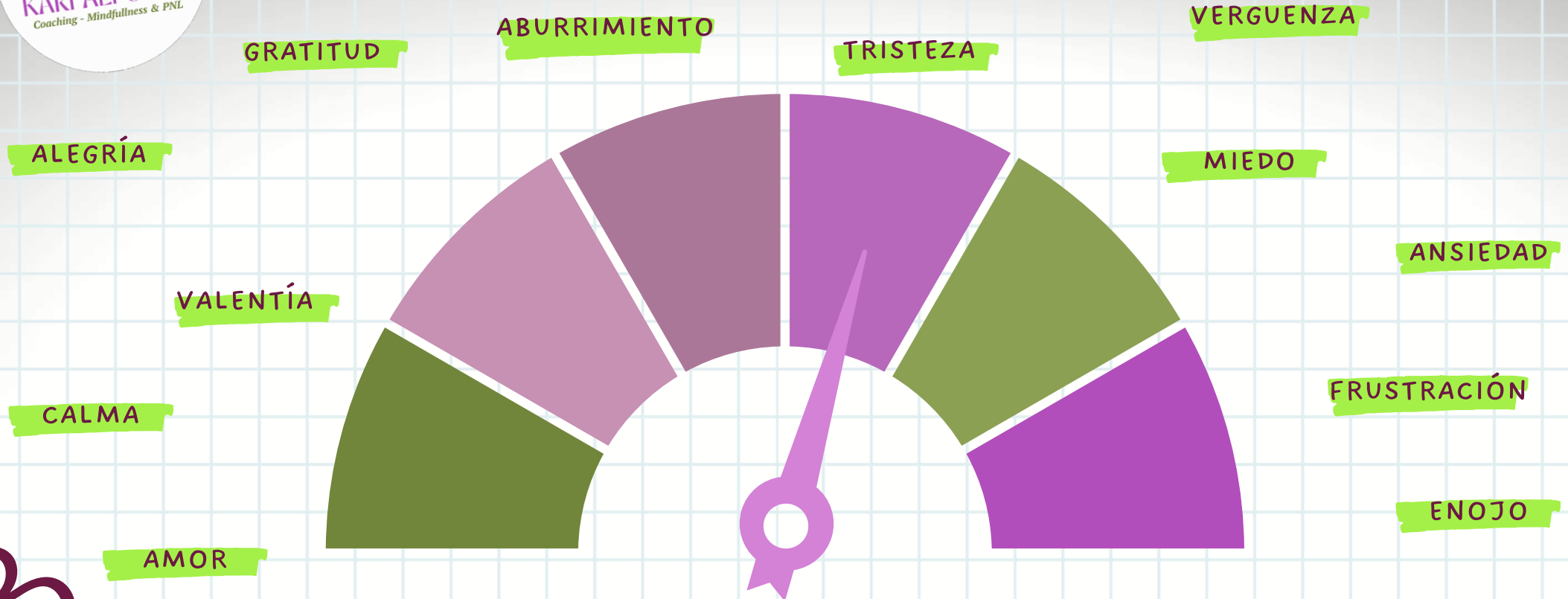
BOTIQUÍN DE EMOCIONES

KARI ALFONSO
Coaching - Mindfulness & PNL



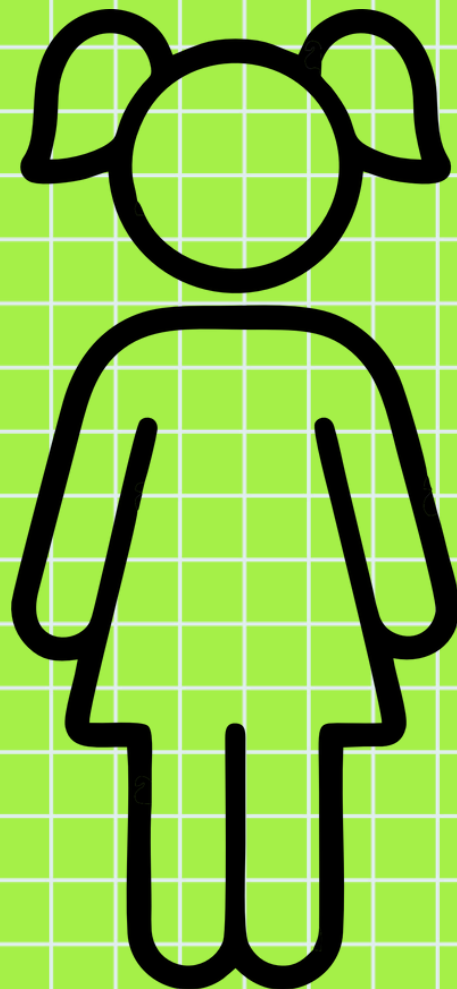
DETECTOR DE EMOCIONES

EL PRIMER PASO PARA TRANSFORMAR UNA EMOCIÓN ES ENTENDER QUÉ ESTÁS SIENTIENDO Y QUÉ TAN INTENSO ES ESO QUE SIENTES. CON LA AYUDA DE ESTE DETECTOR DE EMOCIONES, DESCUBRE LA EMOCIÓN QUE SIENTES EN ESTE MOMENTO, TOMA UNA RESPIRACIÓN Y SIENTE EN TU CUERPO CUÁL ES SU INTENSIDAD



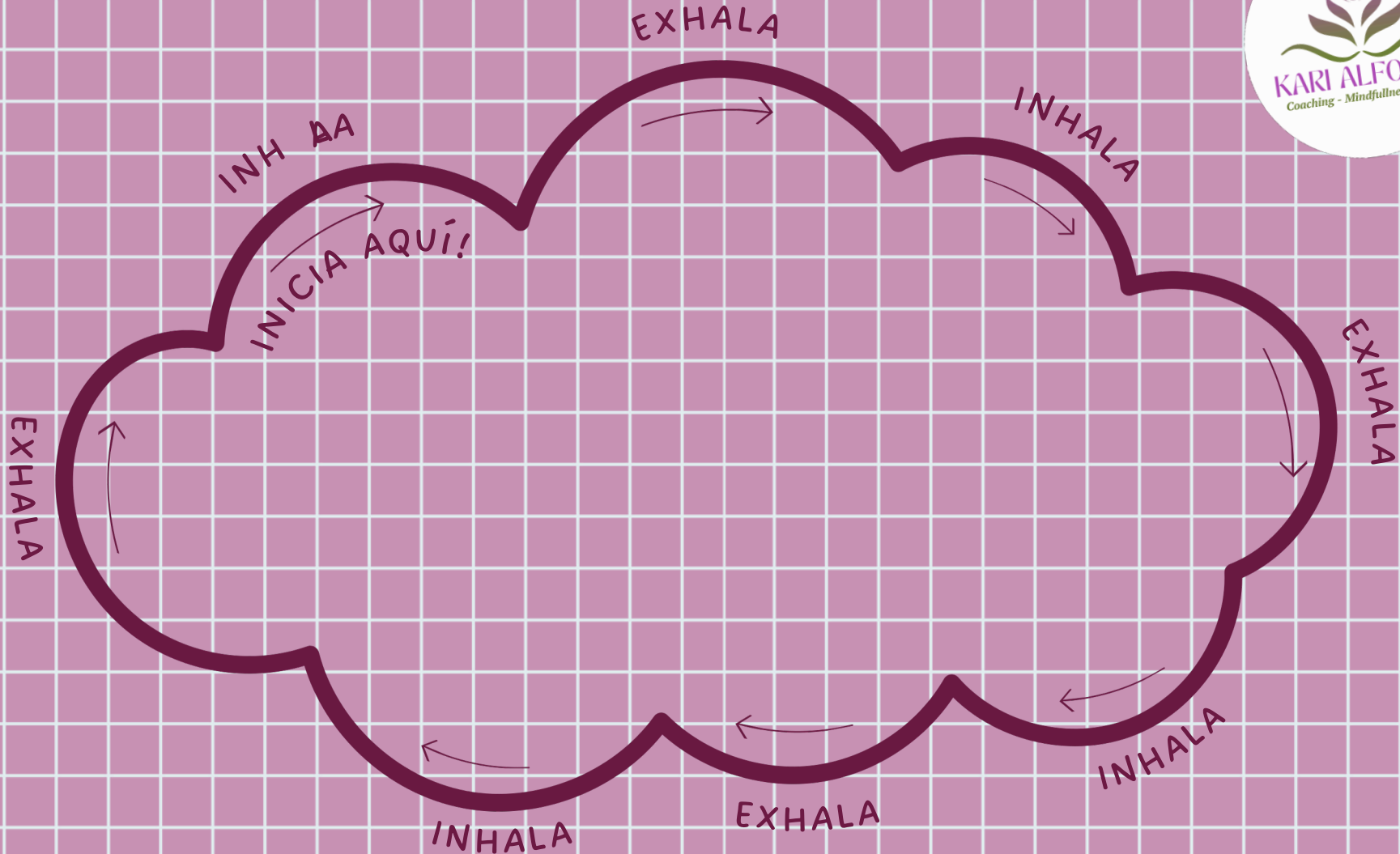
LOCALIZADOR DE EMOCIONES

AHORA QUE SABES LO QUE ESTÁS SINTIENDO, USA TU LOCALIZADOR PARA UBICAR EN QUÉ PARTES DE TU CUERPO PUEDES SENTIRLA!



RESPIRACIÓN DE LA NUBE

SIGUE LAS INDICACIONES Y RESPIRA!



MI TESORO DE LA CALMA



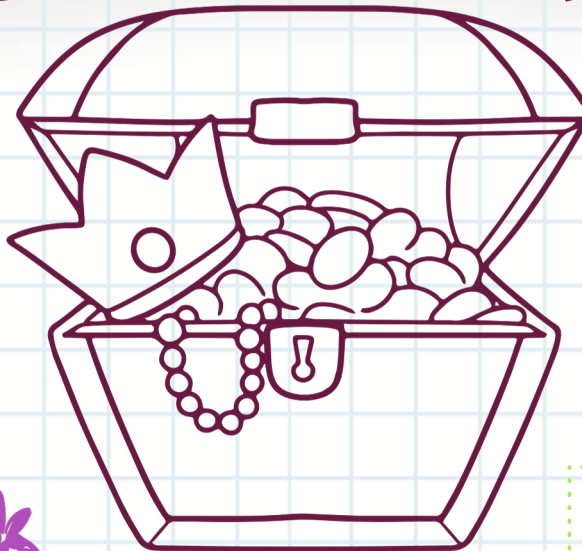
ESTE COFRE GUARDA TODO AQUELLO QUE PUEDE AYUDARTE A ESTAR EN CALMA. PÍNTALO Y COMPLETA LOS ESPACIOS.



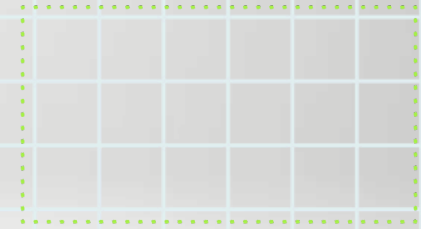
ESCUCHAR MI
CANCIÓN FAVORITA



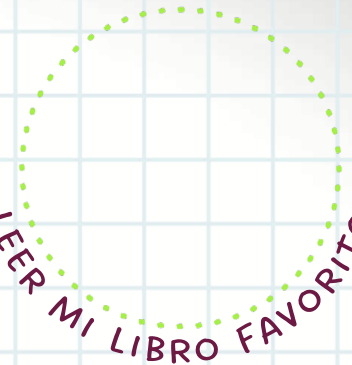
HACER UNA ACTIVIDAD FÍSICA



PENSAR EN 3 COSAS QUE
ME HACEN SENTIR BIEN



LEER MI LIBRO FAVORITO



REPETIR UNA
FRASE POSITIVA

