



Dejo ir las cosas

Suelto



No me voy a los extremos

Equilibrio



Aprendo a ver lo bueno

Optimismo



Me ayudo cuando estoy mal

Me cuido



Voy empezando el cambio

Planto mis semillas



Saboreo cada momento

Estoy en el presente



Hago cosas que me gustan

Pongo cosas buenas



Te dejo ver quien soy

Muestro mi vulnerabilidad



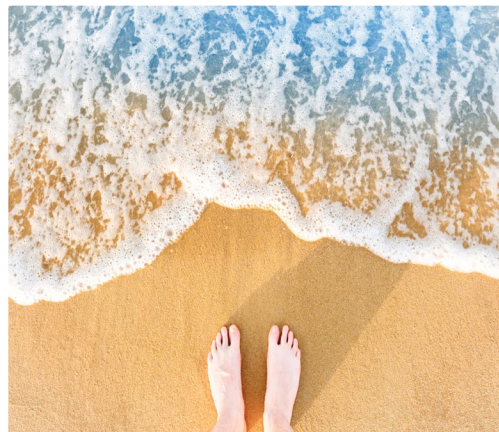
Busco soluciones creativas

Invento



Lo entiendo mejor que nadie

Cuido a mi niño interior



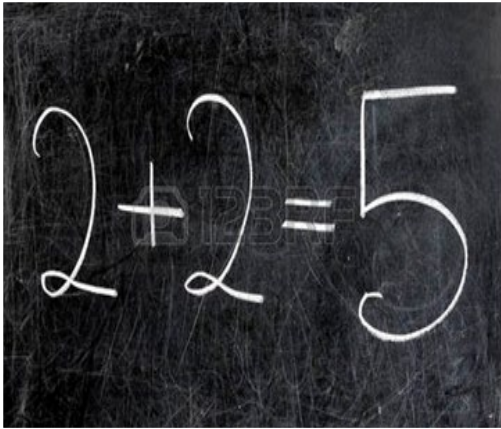
Yo digo hasta dónde

Me implico hasta un límite



Busco soluciones realistas

Soy práctico



Cada vez que me equivoco, aprendo

Cometo errores



Mi seguridad es importante

Me protejo



Pienso de modo productivo

Reflexiono



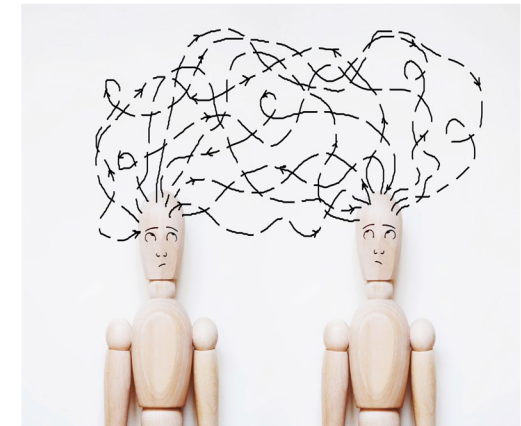
Me veo y me acepto como soy

Me miro



Yo decido

Tomo las riendas de mi vida



Me puedo poner en tu lugar

Entiendo que tu mente es distinta de la mía



Y mantenerlo

Soy capaz de decir que no



Voy viendo también el lado bueno

Aprendo optimismo



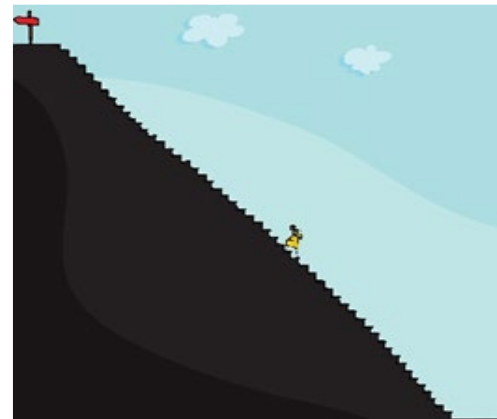
Mis sensaciones son importantes

Cuido mi sensación



Todo puede renacer

Confío en mis posibilidades



Trabajo por lo que vale la pena

Me esfuerzo



Puedo apoyarme en otros

Me dejo ayudar



Me subo a la bicicleta y practico

Cambio mis patrones



Aprendo a confiar

Me permito estar cerca



Conmigo mismo y con el mundo

Me reconcilio



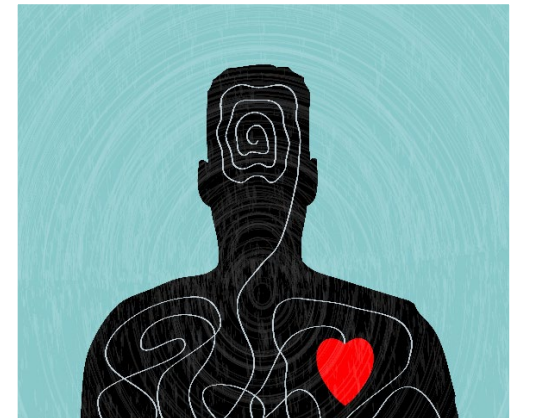
Miro para dentro

Reflexiono



Me digo cosas que me ayudan

Me regulo



Escucho las señales

Conecto con mi cuerpo



No escarbo hacia abajo

Busco como salir



Me presiono menos

Aflojo el control



Me doy un respiro

Descanso



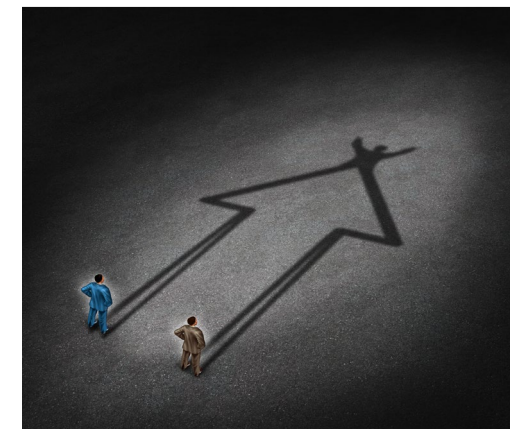
Miro las cosas de frente

Afronto



Veo la realidad

Soy objetivo



Soy capaz de sumar esfuerzos

Colaboro

Libros relacionados con estos materiales

