

DECÁLOGO SALUD EMOCIONAL

PASO A PASO

1

5 Sentidos

TE INFORMAN DE TODO LO QUE PASA A TU ALREDEDOR Y MÁS ALLÁ. TU PERCEPCIÓN ES PODEROSA
!!! UTILÍZALA !!!



2

Lo desconocido

TU PERCEPCIÓN ESTÁ PREPARADA PARA ALERTARTE DE ELLO Y PONER PRUDENCIA. NO DEJES QUE SEA LA PERCEPCIÓN DE LOS OTROS LA QUE TE INFLUYA.



3

Investiga

NO TE QUEDES CON LA PRIMERA IMPRESIÓN. CONOCER ES PODER,
!!! ÚSALO !!!

4

!!! Enfádate !!!

ESO QUERRÁ DECIR QUE NECESITAS PONER TODA TU ENERGÍA EN PERSEVERAR. CUANTO MÁS TE CUESTE ALGO, MÁS HABRÁ VALIDO LA PENA INTENTARLO.

5

¿Es injusto?

SACA FUERZAS DE DÓNDE NO LAS HAYA PARA NO CEDER Y LUCHAR POR LO QUE MERECE Y MERECE LOS TUYOS. EN CADA UNO DE NOSOTROS HAY UN HÉROE.

6

No tengas prisa

APRENDE A ESPERAR, A SENTIR QUE ERES CAPAZ, A APROVECHAR EL MOMENTO OPORTUNO. SIEMPRE VA A PASAR EL SIGUIENTE TREN.

7

Comparte

COMUNICA TUS IDEAS. NO TE AISLES, RECUERDA QUE LA UNIÓN HACE LA FUERZA Y ADEMÁS ES MÁS DIVERTIDO. SÁCALE PARTIDO A LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA.

8

Esperanza

NO SÓLO ES LO ÚLTIMO QUE SE PIERDE, TAMBIÉN NOS PERMITE CREER EN LA UTOPIA Y CONTRIBUIR A UN MUNDO MEJOR.
!!! PRACTÍCALA !!!

9

Aceptación

NADA TIENE A VER CON RENUNCIAR SINO MÁS BIEN CON ENCONTRAR EL SENTIDO DE LO QUE ES. BÚSCALO Y APARECERÁ.

10

CALMA

DICEN QUE ES LA CLAVE DE TODO. IMAGÍNALE EN LO ALTO DE ESE FARO QUE ENFOCA UN OCÉANO LLENO DE EMOCIONES. AHÍ ESTÁN PARA AYUDARTE. CONFÍA EN ELLAS.

