



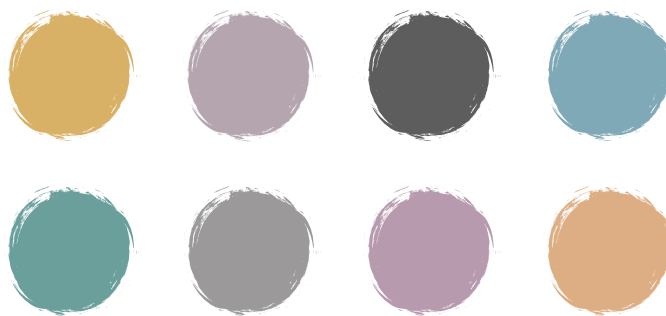
¿CÓMO TE
sientes
HOY?

GUÍA RÁPIDA PARA GESTIÓN EMOCIONAL

www.carolagrove.com



¿DE QUÉ COLOR ES TU
EMOCIÓN?

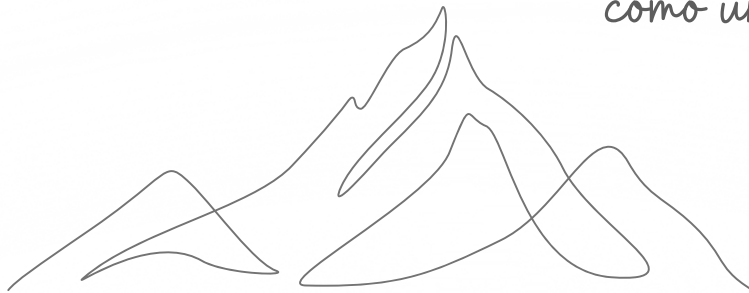


¿DÓNDE SIENTES ESTE COLOR
EN TU CUERPO?

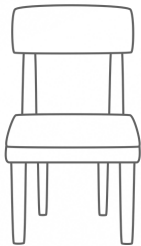


¿QUÉ TAN GRANDE ES TU EMOCIÓN?

¿Es tan grande
como una montaña?



¿tamaño medio
como una silla?



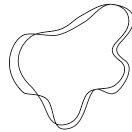
¿o tan pequeño
como un botón?



SI PUDIERAS TOCAR TU
EMOCIÓN,
¿CÓMO SE SENTIRÍA?



Puntiagudo



Abultado



Espinoso



Tambealante



Suave



Duro



Plano



Enredado

