



Experiencia

EMOCIONES



PENSAMIENTOS

SENSACIONES

**EMOCIONES**



**PENSAMIENTOS**

**SENSACIONES**

# EMOCIONES



# SENSACIONES

Va a salir mal  
No soy capaz  
No tengo alternativas

Rabia  
Frustración

Va a salir mal  
No soy capaz  
No tengo alternativas



**SENSACIONES**

Rabia  
Frustración

Va a salir mal  
No soy capaz  
No tengo alternativas



Pesadez  
Aturdimiento  
Tensión

**EMOCIONES**



**PENSAMIENTOS**

**SENSACIONES**

# EMOCIONES



La vida es maravillosa  
Soy capaz  
Estoy bien

SENSACIONES

Alegría  
Entusiasmo



La vida es maravillosa  
Soy capaz  
Estoy bien

SENSACIONES

Alegría  
Entusiasmo



La vida es maravillosa  
Soy capaz  
Estoy bien

Expansión  
Relajación

Autocuidado:

Principio básico del Bienestar  
Personal

# Autocuidado cognitivo



¿Qué me digo a mí misma?

# Autocuidado cognitivo



¿Qué me digo a mí misma?

# Autocuidado cognitivo



¿Dónde aprendí a tratarme así?

# Autocuidado cognitivo



¿Qué me ayudaría a sentirme mejor?