

Gestión Emocional **CRECER**



CUESTIONAR TUS PENSAMIENTOS

RESPIRAR Y AISLARTE DEL EXTERIOR

EXPLORAR TUS EMOCIONES

CONECTAR CON LO QUE SUCEDE

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

RESOLVER BUSCANDO VARIAS OPCIONES

Natalia Salcedo Martín

www.creciendoconc.com