

0

EMPATIA Y el poder de la ACEPTACION

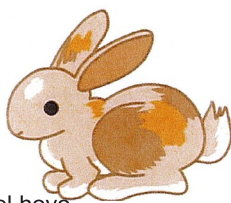
Ritual de Amor:

Aquí está El Conejito

Aquí está el conejito con orejas tan
graciosas

Aquí está el hoyo en el suelo.

Cuando un ruido ella escucha,
ella levanta sus orejas, y brinca en el hoyo
en el suelo!



Respire:

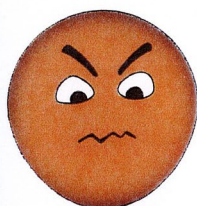
Respiracion del Conejito



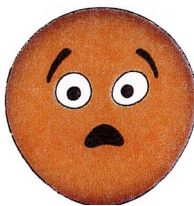
Empiece con el puño
cerrado, levantando dos
dedos, mientras respira
por la nariz.

Rebote la mano mientras
exhale, como un conejito
saltando lejos. Repita tres
veces.

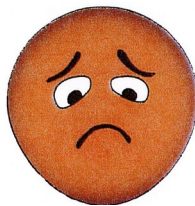
Como te sientes?



Enojado



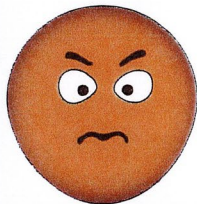
Asustado



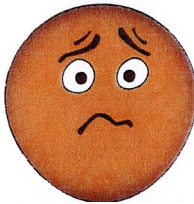
Triste



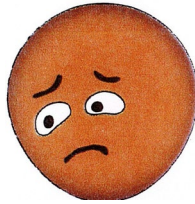
Feliz



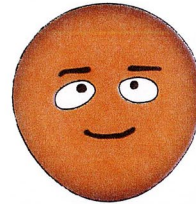
Frustrado



Ansioso



Decepcionado



Tranquilo