



¿Nos Relajamos?

- ☺ Cuando estamos más calmados, podemos pensar y decidir sobre las situaciones que nos ponen a prueba de manera más tranquila, sin tanta interferencia de las emociones.
- ☺ Pintar un mandala nos ayuda a entrar en este estado de tranquilidad.
- ☺ Así que, piense en una situación que te preocupa y colorea estos mandalas. Después contesta a estas preguntas:

1. ¿Has podido percibir que te relajabas mientras coloreabas?

2. ¿Cómo te sientes ahora?

3. ¿Se te ocurre otras maneras de calmarte en una situación de conflicto?

