



## ME CONOZCO...

Enumero tres cosas que me enfadan

1.

2.

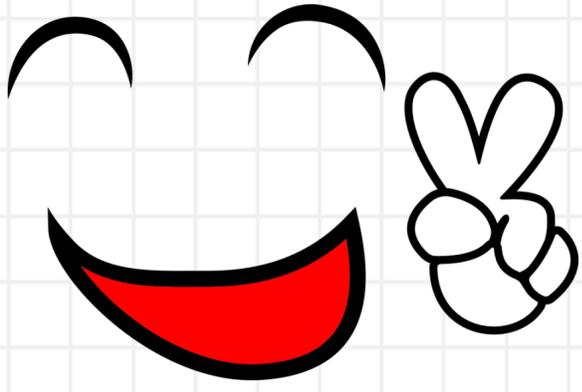
3.

¿Qué pienso cuando estoy enfadado?

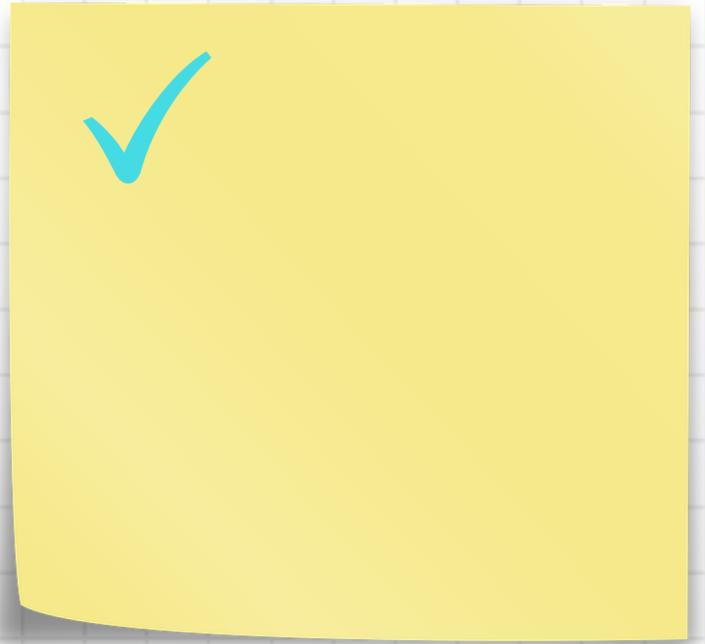
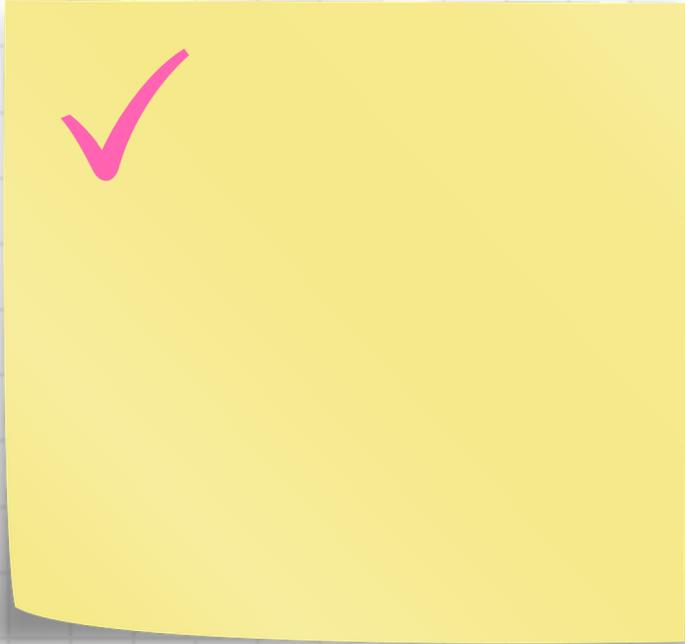


¿Qué noto en mi cuerpo?

¿Cuál es el resultado? ¿Qué consigo?



¿QUÉ ME AYUDA A  
SENTIRME MEJOR?



# APRENDO A AUTORREGULARME

**paso del enfado a la calma en 4 pasos**

