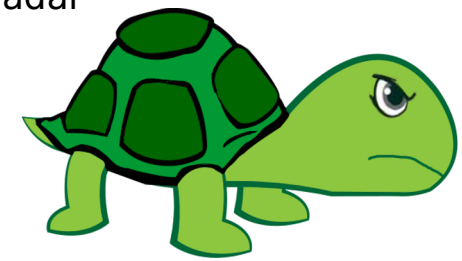
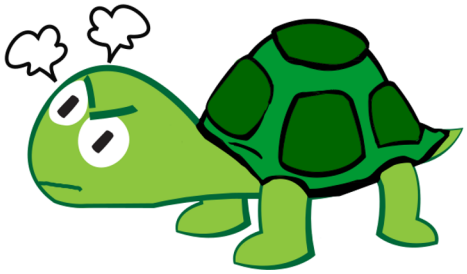
La Tortuguita
Técnica de gestión del enfado

Algo sucede
y me hace enfadar

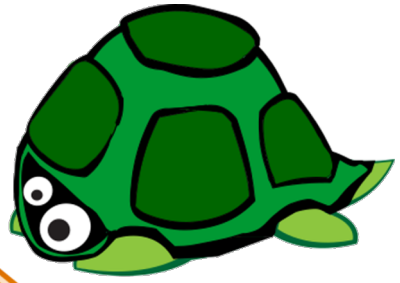


Siento calor en el
cuerpo y

me danganas de gritar o
hacerle daño a alguien

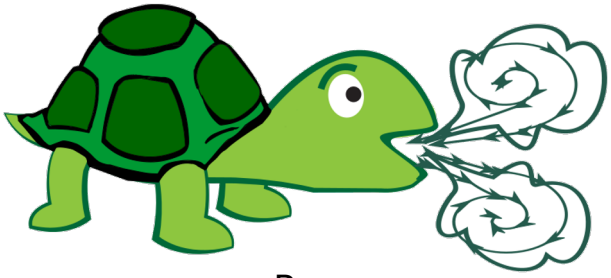


Me guardo en mi
caparazón.



Paro un
momento.

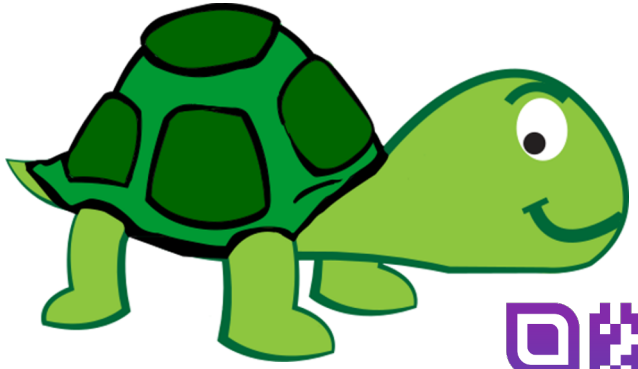
Respiro profundamente
para calmarme yo solito



Poco a poco
estoy más tranquilo

si hace falta
pido ayuda

Cuando me siento
mejor salgo



Soy de nuevo
una tortuguita feliz

Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores