

Comparte los momentos en los que te sientes más **feliz**.

www.enjoyespanol.com

¿Con qué color relacionas la **felicidad**? ¿Por qué?

www.enjoyespanol.com

¿Crees que se puede conseguir la **felicidad verdadera**?

www.enjoyespanol.com

Posibles manifestaciones de la **alegría**.

www.enjoyespanol.com

Si la felicidad fuera una imagen o momento ¿cómo la describirías?

www.enjoyespanol.com

Describe a una **persona** que irradia felicidad y que te hace sentir bien.

www.enjoyespanol.com

Reflexiona sobre
qué te hace sentir
tristeza.

www.enjoyespanol.com

Comparte algún
momento triste que
has vivido.

www.enjoyespanol.com

Manifestaciones de la
tristeza (¿Con qué
palabras la asocias?)

www.enjoyespanol.com

¿Qué **recomendaciones**
darías a alguien que se
siente triste
continuamente?

www.enjoyespanol.com

¿Qué te gusta
hacer cuando estás
triste?

www.enjoyespanol.com

¿Cómo luchas
contra la **tristeza** y
la **apatía?**

www.enjoyespanol.com

Comparte algo que
te **enfade**
muchísimo.

www.enjoyespanol.com

¿Eres capaz de **controlar**
tu ira o, por el contrario,
te enfadas con mucha
facilidad?

www.enjoyespanol.com

¿Qué es lo que
menos te gusta
cuando te enfadas?

www.enjoyespanol.com

Si la rabia fuera un
adjetivo, ¿cuál
sería?

www.enjoyespanol.com

¿Alguna vez te has
enfadado sin
razón?

www.enjoyespanol.com

Manifestaciones de la
rabia. (¿Con qué
palabras la asocias?)

www.enjoyespanol.com

¿Qué es lo que más
te asusta en la
vida?

www.enjoyespanol.com

Describe un momento
en el que hayas pasado
mucho miedo.

www.enjoyespanol.com

Manifestaciones del
miedo (¿Con qué
palabras lo asocias?)

www.enjoyespanol.com

Enumera todo lo
que te estresa y
angustia.

www.enjoyespanol.com

¿Qué cosas has
dejado de hacer
por miedo?

www.enjoyespanol.com

Reproduce una
pesadilla que
recuerdes.

www.enjoyespanol.com

Describe un momento
en el que sientas
verdadera **calma**.

www.enjoyespanol.com

¿Qué haces
normalmente para
calmarte cuando **estás**
nervioso/a?

www.enjoyespanol.com

Manifestaciones de la
calma (¿Con qué
palabras la asocias?)

www.enjoyespanol.com

Enumera todas las cosas
que te hacen sentir
ligero, **desestresado**.

www.enjoyespanol.com

¿Qué es para ti el
bienestar?

www.enjoyespanol.com

¿Eres una persona
más **nerviosa** o
calmada?

www.enjoyespanol.com