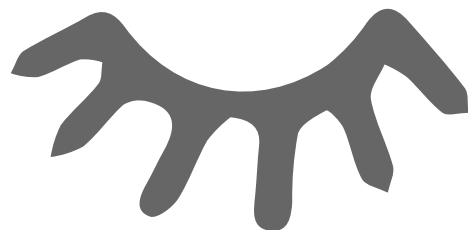
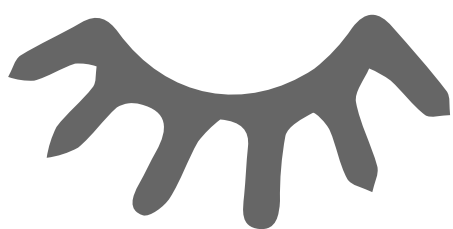


MÉTODOS

de

AUTOCONTROL



@psico\_mporienta

@psico\_mporienta

1

"Me siento ENFADAD@X"



S T O P

1\_10

! contamos!

TIEMPO FUERA

@psico\_mporienta

2 RESPIRA

4 SEG

INHALA



SONIEN

4 SEG

EXHALA

4 SEG

@psico\_mporienta

# 3 PIENSO

ESCRIBE

P A S A M O S

3

F I L T R O S

Verdad

Lo que PIENSAS es 100% real

Bondad

Lo que PIENSAS beneficia a alguien

Utilidad

Búsqueda de soluciones

@psico\_mporienta

# 4 ACTÚA

PIENSA  
SIEMPRE  
EN  
POSITIVO

# VALORA

PROS  
CONTRAS  
CONSECUENCIAS

