

Descansar las horas
necesarias.



Guardarse los problemas
y no contarlos.



Compararse constantemente
con los demás.



Valorar lo positivo.



Ignorar los sentimientos.



Disfrutar de momentos
divertidos.



Compartir tiempo con familia y
amigos.



Burlarse de los demás.



Decir cosas negativas a uno mismo.



Relajarse cuando se está nervioso.



No salir al aire libre.



Expresar los sentimientos.



Hablar con alguien cuando se
está preocupado.



Sentirse orgulloso cuando he
conseguido algo tras
esforzarme.



Vivir siempre con prisas.



Dejar siempre las cosas para el
último momento.



