

Ejercicio de autoayuda: tu comportamiento



Tu diario emocional sobre tu forma de comportarte

- Identifica tus emociones
- ¿Cómo te comportas cuando te sientes así?
- ¿Qué dices cuando presentas esa conducta?
- ¿Qué piensas al respecto?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo haces sentir a los demás?
- Cámbialas por algo positivo

