



De repente tenemos ideas que no ayudan...



¡Nada me sale bien!

¡Soy tontx, los demás siempre entienden las instrucciones!



¡Siempre me regañan!



...llorar es de niñxs chiquitxs...

...seguro me sale mal, mejor ni lo intento.



...podemos sentirnos incómodos y hacer cosas que nos pueden lastimar a nosotros y a otros ...



un pensamiento



un sentimiento



una acción

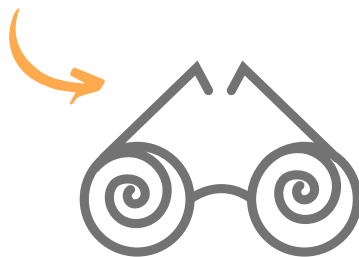


¿Sabes cómo hacer para pensar diferente?



¡PONTE UNOS LENTES MÁS BUENA ONDA!

Éstos se atorán los problemas



Éstos ven soluciones

CÁMBIATE A UNOS:



más buena onda



más amables



que te echen porras



que sepan que la vida es de "a veces y a veces"



que no lastimen... a otros y menos a ti



Para reflexionar:

¿Qué lentes traías puestos cuando... (situación)?

¿Qué lentes traía puestos... (la otra persona)?

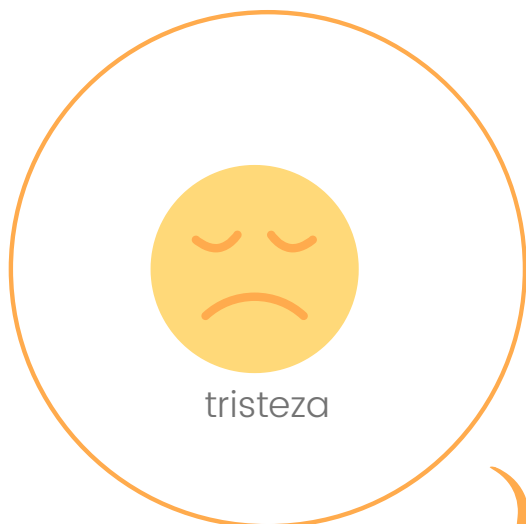
Te presto mis lentes de la calma, ¿cómo responderías con ellos?



Cuando pienso...



...siento...



...y entonces:



Puedo pensar...



para sentirme...



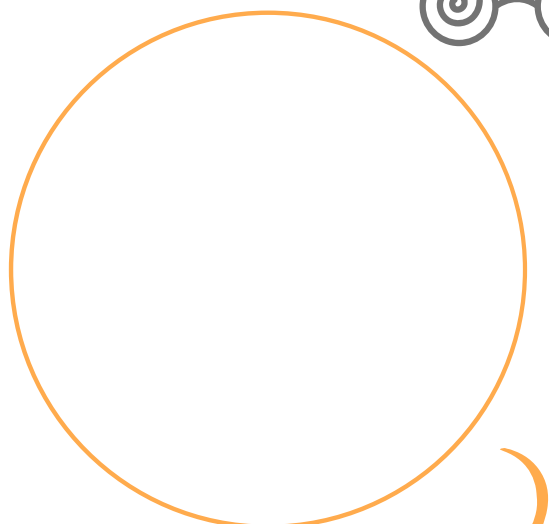
y entonces:



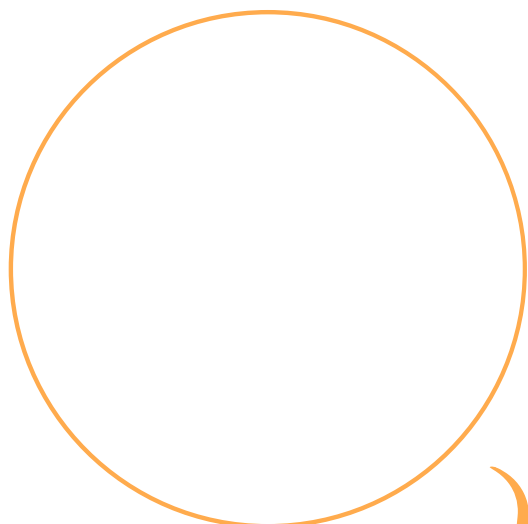
¡Ahora cuéntanos la tuya!



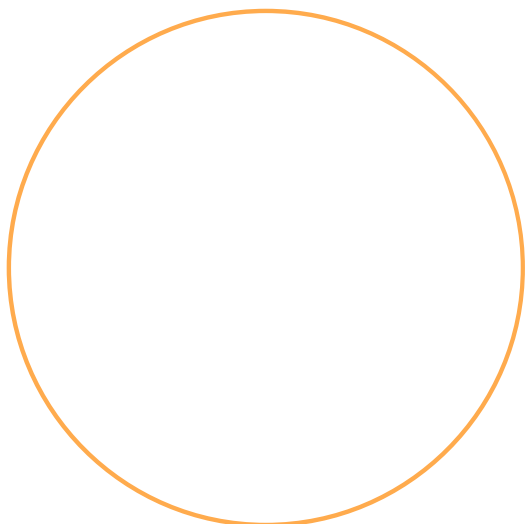
Quando pienso... 




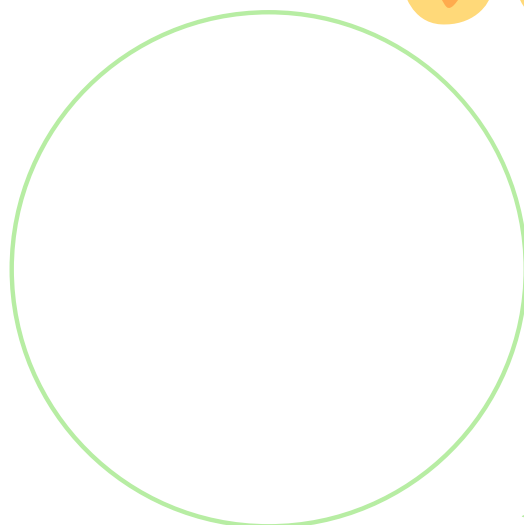
...siento...



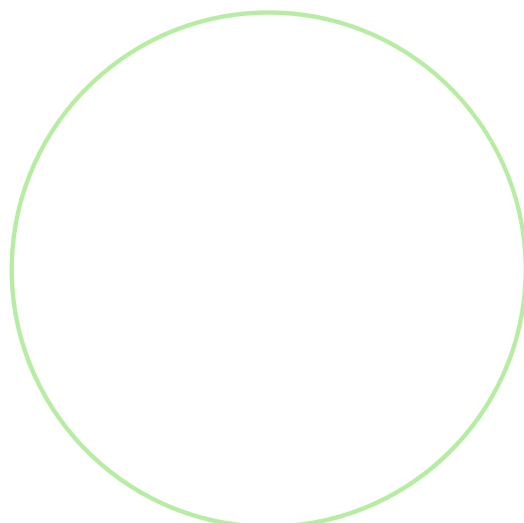
...y así actúo:



Puedo pensar... 



para sentirme...



y actuar así:

