

GIMNASIA EMOCIONAL Pasamos a la acción

José Luis Bimbela Pedrola

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL

Ejercicio 1
SITUACIÓN

Ejercicio 2
PRIMERAS
EMOCIONES

Ejercicio 3
PRIMEROS
PENSAMIENTOS

Ejercicio 4
ERRORES

Ejercicio 5
NUEVOS
PENSAMIENTOS
«Volver a pensar»

Ejercicio 6
NUEVAS
EMOCIONES
«Volver a sentir»
