

GIMNASIA EMOCIONAL Pasamos a la acción

José Luis Bimbel 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»

E
A
S
P