

Mi objetivo de hoy es:

Crea tu escudo

Estamos confinados en un espacio pequeño. A veces se producen tensiones en casa. Cuando esto ocurra protégete con un escudo imaginario que haga rebotar esas emociones negativas que te están llegando y que, además, evita que salgan al exterior palabras que puedan hacer daño. Cuando ese momento pase, habla con tranquilidad de cómo te has sentido y por qué te has sentido así. Enseña el escudo con el que te has ayudado.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=btX0F7EMNjY>

“Cada mañana tienes dos opciones: seguir quejándote de la vida o hacer algo para cambiarla”