



TRANSMITIR LO QUE REALMENTE SOY.
3 acciones o forma de ser que muestren cuando soy...

Segura

Sincera

1.-.....

1.-.....

2.-.....

2.-.....

3.-.....

3.-.....

Insegura

Mentirosa

1.-.....

1.-.....

2.-.....

2.-.....

3.-.....

3.-.....



1 / 2 /

Bloque tareas II: DIÁLOGO INTERNO

CÓMO REACCIONO



DIÁLOGO INTERNO: Pregúntate...

Qué me hace reaccionar

Qué quiero

Cómo actúo

Para qué

A 2x2 grid for self-reflection. The grid is formed by a vertical line and a horizontal line intersecting at the center. Each of the four quadrants contains five horizontal lines for writing. The quadrants are labeled with handwritten text: top-left 'Qué me hace reaccionar', top-right 'Qué quiero', bottom-left 'Cómo actúo', and bottom-right 'Para qué'. Dashed arrows connect the corners of the grid in a clockwise cycle: from top-left to top-right, from top-right to bottom-right, from bottom-right to bottom-left, and from bottom-left to top-left.