



MI IRA



aunque tengamos motivos suficientes para estar enojados o enfadados, no podemos dejar que esa emoción desagradable pero necesaria perdure en nosotros demasiado tiempo, déjala salir, siéntala...

Escribe palabras que te hagan sentir enojo o rabia

A blank, cream-colored notepad with a red tab on the left side, intended for writing words that make you angry.

Personas que te hacen perder fácilmente la paciencia

A blank, cream-colored notepad with a red tab on the left side, intended for writing names of people who make you lose patience.

Anota sensaciones desagradables que te avisan de tu enfado

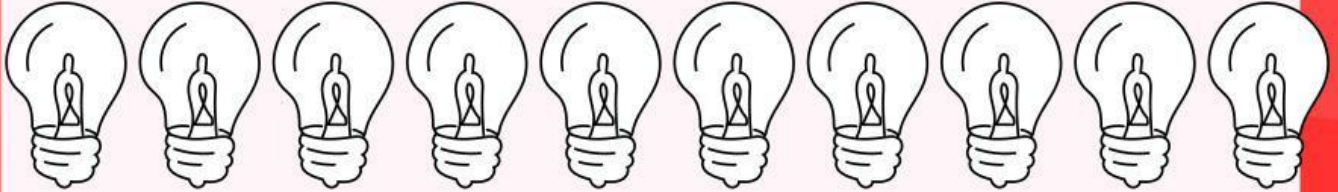
A blank, cream-colored notepad with a red tab on the left side, intended for writing unpleasant sensations that warn of anger.



MI IRA



COLOREA TANTAS BOMBILLAS COMO SEA TU NIVEL DE INTENSIDAD:



PISOTEA TU RABIA :

