

MANDALA EMOCIONAL

UN MANDALA PARA COMPRENDER LOS Matices Emocionales



MIEDO



TRISTEZA



ENOJO



ALEGRÍA



TERNURA



ORGULLO



CULPA



VERGUENZA



ASCO



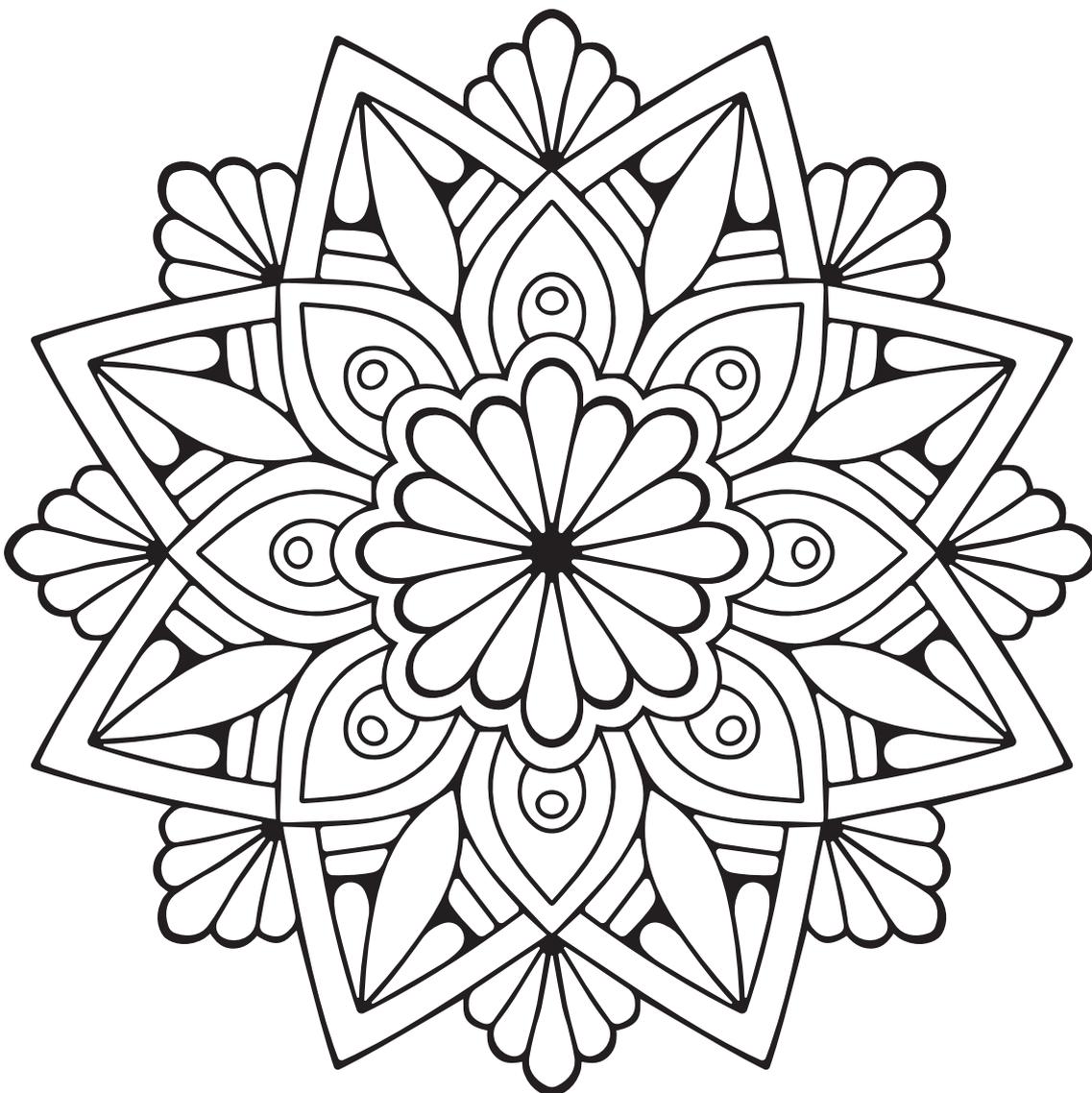
ENVIDIA



CELOS



CALMA

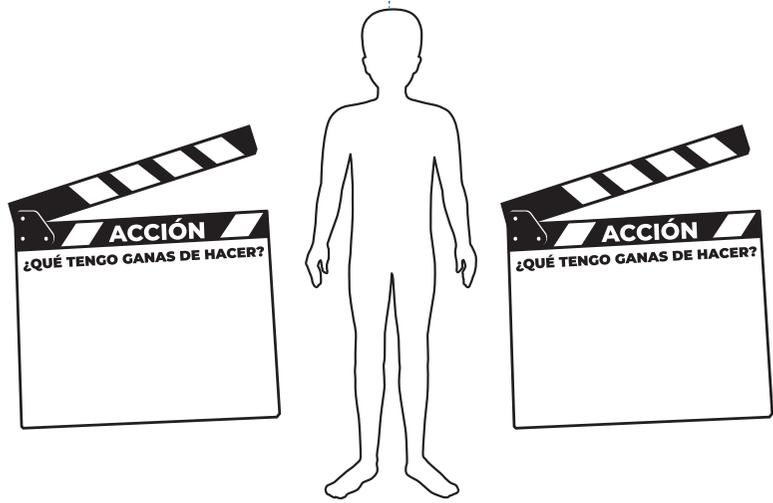
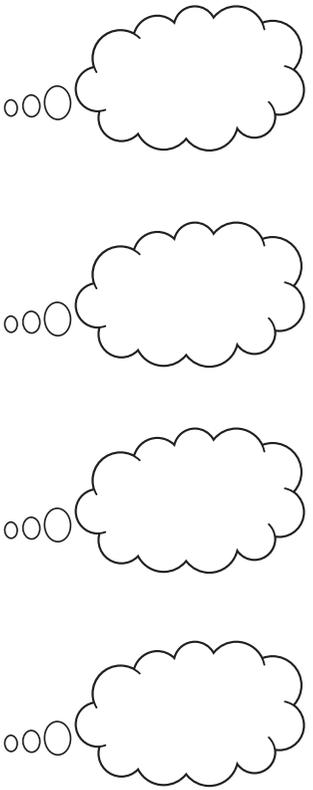


BELLEZA Y TRISTEZA

ESCRIBE UNA SITUACIÓN TRISTE QUE HAYAS VIVIDO:

.....

.....

ESCRIBO LO TRISTE DE LA HISTORIA	LO BELLO DE LA HISTORIA	LO QUE ME CUESTA ACEPTAR	LO QUE IMAGINO QUE PUEDE PASAR	¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DEL EJERCICIO?
<p>¿QUÉ SENSACIONES APARECEN Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LAS SIENTO?</p> 	<p>¿QUÉ SENSACIONES APARECEN Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LAS SIENTO?</p>			<p>¿QUÉ SENSACIONES APARECEN Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LAS SIENTO?</p> 

DIBUJO LA BELLEZA Y LA TRISTEZA DE MANERA ESPONTÁNEA (PUEDE SER UN SÍMBOLO).
POR EJEMPLO: UNA FLOR ES BELLA, PERO SE MARCHITA Y SE DESVANECE.