WILLTEK

HUMANS UP

HUP by WILLTEK

DE CARA A LA SOLUCIÓN

Analiza la situación.

Conoce y valida tus emociones.

Empatiza.

Propón soluciones.

Ten compromiso.

Agradece.

MANEJO DE EMOCIONES

Alto.

¿Qué está pasando?

Respira.

Dirige tu atención a la respiración.

Piensa.

¿Por qué siento esto?
¿Es realmente cierto?

Acepta.

Observo lo que siento y acepto lo que siento.

Actúa con amor.

Para ti y para los demás