

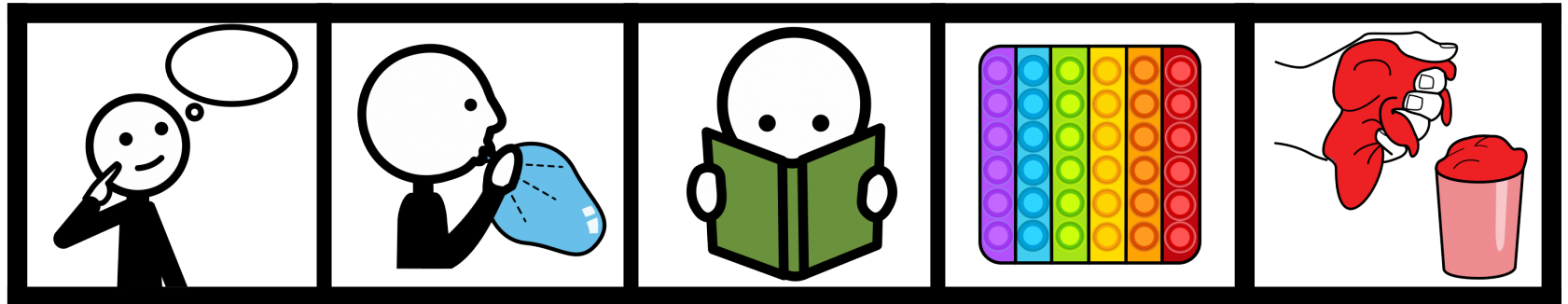


Cuando sucede una situación que no me gusta

¡SIEMPRE PUEDO ELEGIR COMO REACCIONAR!...

Si siento la emoción del enojo estaré en **luz roja** del semáforo, lo que es normal, pero en ese momento me puedo **"detener"** y pensar ¿Qué puedo hacer?

Y entonces se me ocurren ideas como soplar haciendo que inflo un globo, tomar un libro que me gusta, mirar algo que me relaja, o pensar en cómo resolver lo que está pasando...



Cuando ya me siento más tranquilo es que estoy pasando a la **luz verde** del semáforo y entonces puedo andar por el camino verde, lugar donde puedo terminar calmado y feliz.

Entonces, cuándo pase por una situación que no me gusta y sienta enojo ¿qué camino voy a tomar? ¿**el rojo** o **el verde**?

