

PRIORIDADES

Tenemos una amplia gama de emociones, sin embargo, en este tratamiento nos enfocaremos en detectar las cinco emociones básicas del ser humano: alegría, tristeza, ira, miedo y angustia.

ENLISTA TUS PRIORIDADES

Sin pensar mucho enlista algunas cosas en tu vida que consideras una prioridad.

AGRUPA TUS PRIORIDADES

¿Notas algunas similitudes/tema en algunas de estas prioridades? Toma esta oportunidad para reflexionar un poco más a profundidad.

TUS PRIORIDADES en orden

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO.