Aprende a controlar tus emociones negativas



Guando te sientas enojado...



Guando te sientas triste...



Guando te sientas furioso...



Guando te sientas desanimado...



Guando te sientas aburrido...





Guando te sientas estresado...



Guando te sientas nervioso...



Guando te sientas intranquilo...





Toma

Guando te sientas molesto...



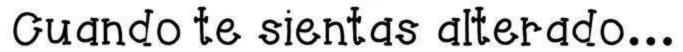


medita

Guando te sientas preocupado...









Guando te sientas rabioso...





Aprieta algo con fuerza

Guando te sientas temeroso...

