

Practica la calma

Empieza escogiendo un sentimiento o emoción negativos. Luego contesta las siguientes preguntas.

Imagina lo que sientes mientras escribes las palabras para describirlo. Incluso puedes hacer un dibujo si quieres.

1. Si tu sentimiento tuviera forma, ¿cuál sería?

2. ¿De qué color sería?

3. ¿Qué textura tendría? ¿Cómo se sentiría? (áspero, blando, pegajoso, etc.)

4. ¿Cómo sonaría?

5. Si el sentimiento fuera una condición climática, ¿cómo sería? (tormentoso, soleado, frío, ventoso, etc.)



6. ¿De qué tamaño sería? ¿Cómo describirías su tamaño?

7. Si tu sentimiento tuviera un lugar en tu cuerpo, ¿en dónde estaría?

8. Si tu sentimiento fuera un animal, ¿qué tipo de animal sería?

9. Si pudiera decir algo, ¿qué diría?

AHORA

1. ¿Qué forma crees que representa paz, alegría o calma?

2. ¿Cuál es tu color favorito?



3. Describe algunas texturas que se sienten bien al tocarlas.

4. ¿Qué sonidos te gusta escuchar? ¿Cuál es tu canción favorita?
