DÍA 2: ¿CALMAS O RESCATAS?



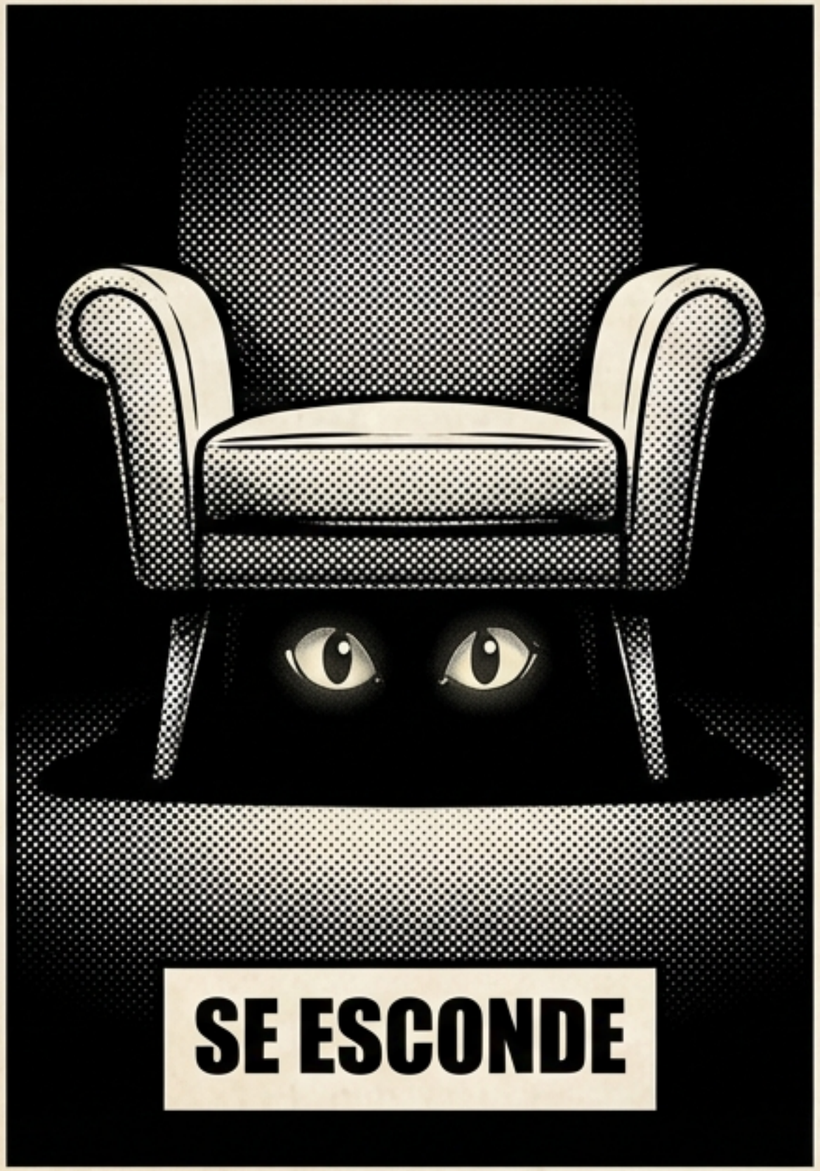
NotebookLM


EL VILLANO INVISIBLE:
LA SOBREPROTECCIÓN DISFRAZADA DE AMOR.

NotebookLM

CUANDO TU ANIMAL...







NotebookLM


¡NO INTERVENGAS!
HOY TOCA ALGO DELICADO: NO ACTÚES INMEDIATAMENTE.

NotebookLM

LA ESTRA LA ESTRATEGIA:

1



RESPIRA.

NotebookLM

2



CUENTA 10 SEGUNDOS.

...ANTES DE HACER NADA.

NotebookLM



NotebookLM


LA PREGUNTA INCÓMODA:
¿LE AYUDÉ... O ACTUÉ PORQUE YO NO TOLERABA SU EMOCIÓN?

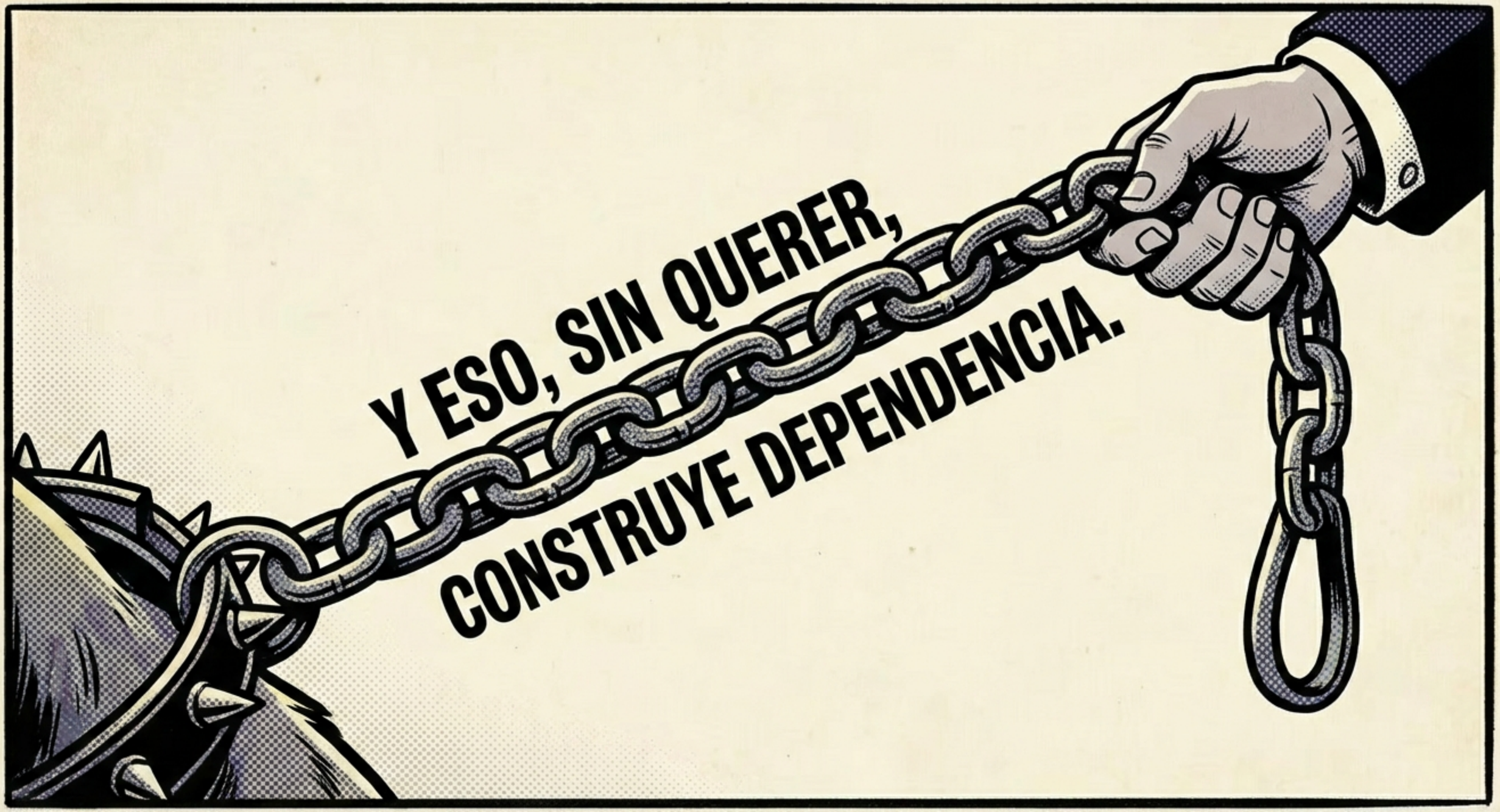
NotebookLM

MENSAJE POTENTE:

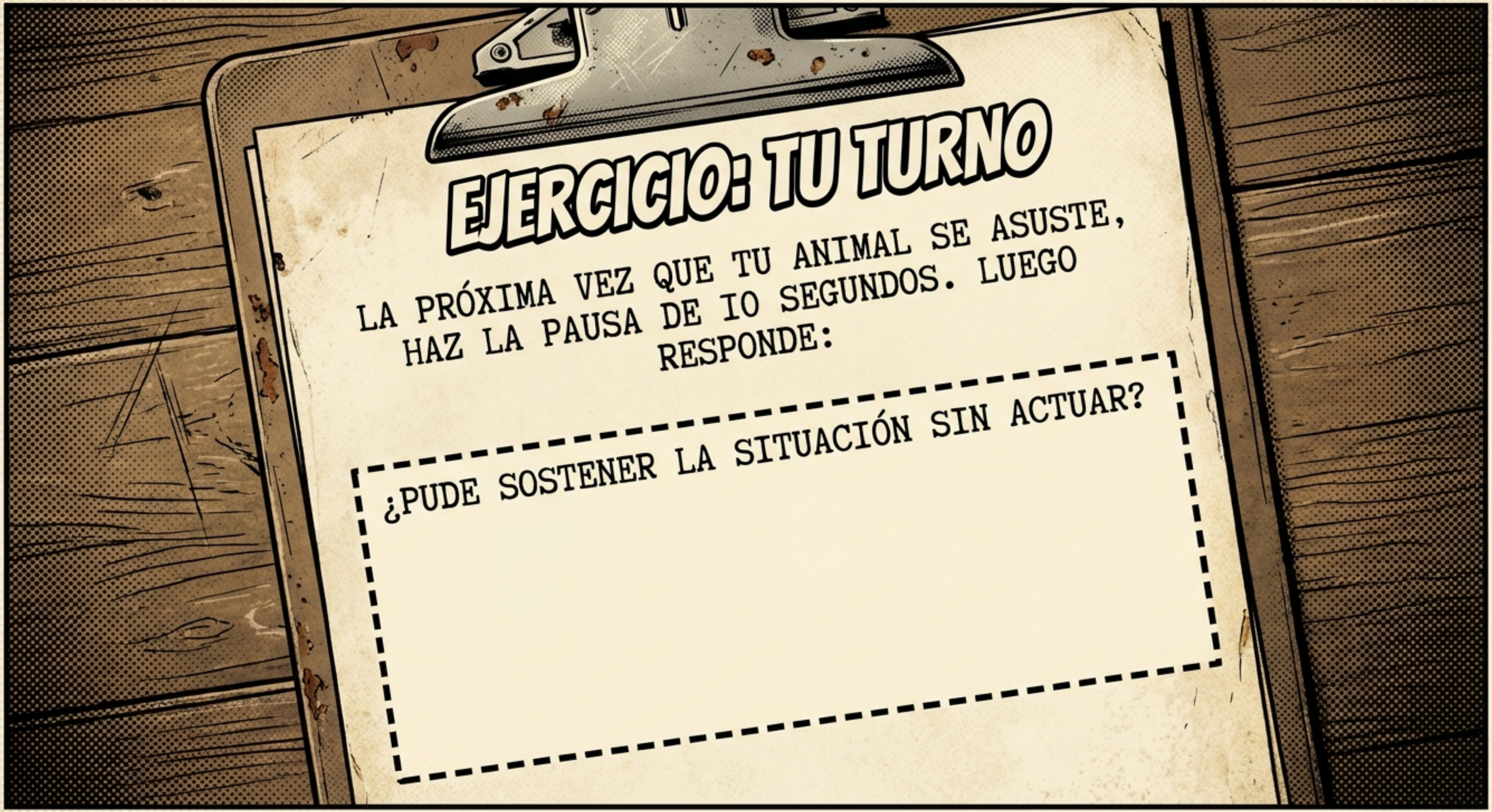
MUCHAS VECES NO REGULAMOS AL ANIMAL.

REGULAMOS NUESTRA PROPIA INCOMODIDAD.

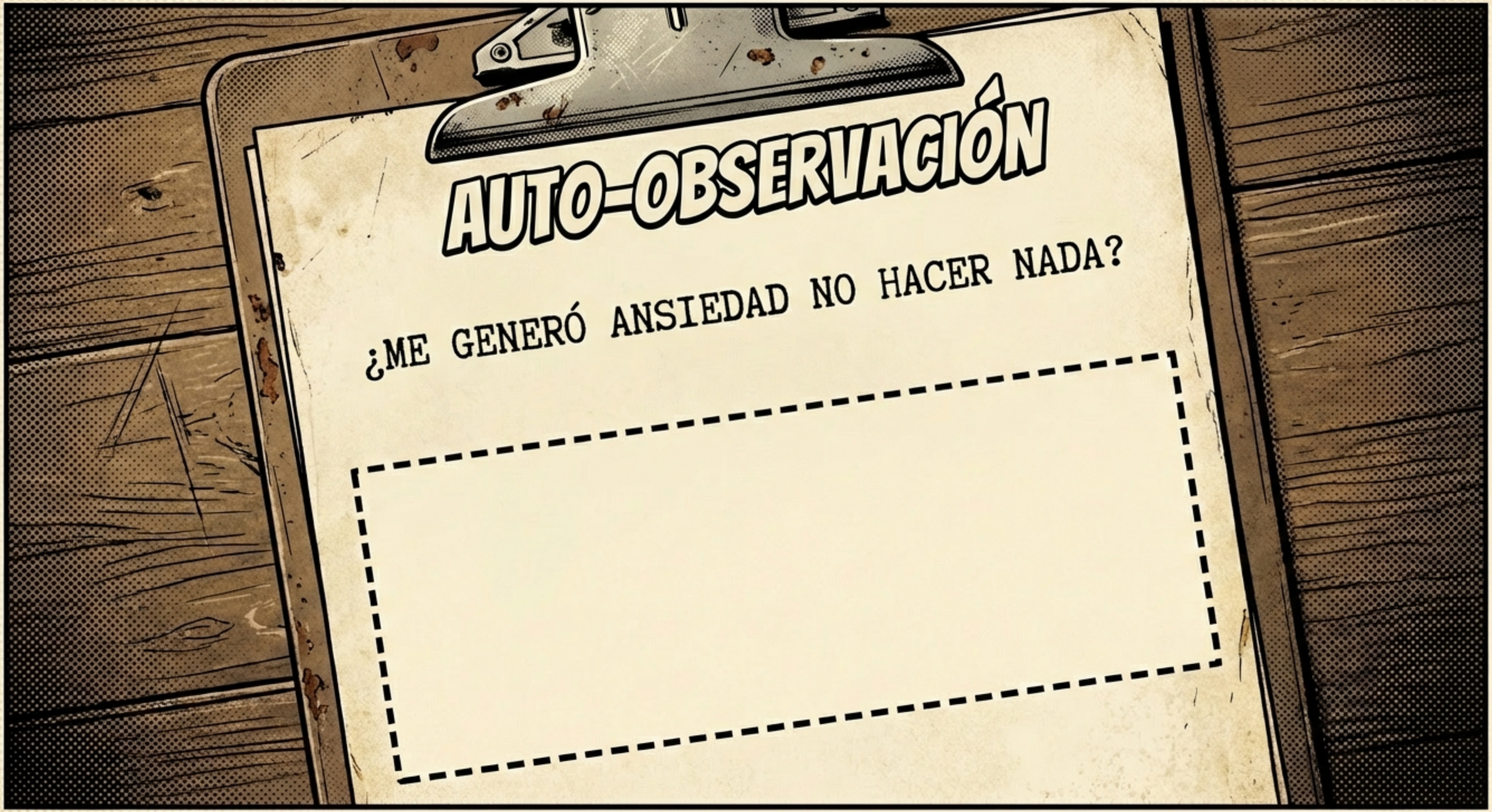
NotebookLM



NotebookLM


EJERCICIO: TU TURNO
LA PRÓXIMA VEZ QUE TU ANIMAL SE ASUSTE, HAZ LA PAUSA DE IO SEGUNDOS. LUEGO RESPONDE:
¿PUDE SOSTENER LA SITUACIÓN SIN ACTUAR?

NotebookLM



NotebookLM

COMPARTE CON EL GRUPO

¿DESCUBRISTE ALGO NUEVO SOBRE TI?

NotebookLM



NotebookLM


A VECES, AMAR ES SOSTENER.
CUENTOS DE CONEXIÓN
Zzz
FIN DEL DÍA 2

NotebookLM