

técnica de la tortuga



Tengo picores y me siento avergonzado por mi aspecto.

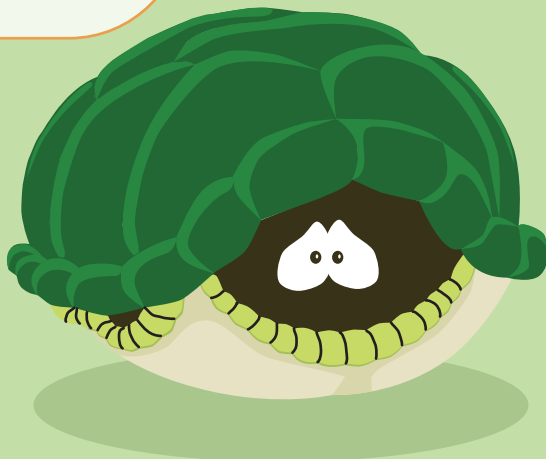


STOP

Detente.
Piensa.
¿Qué estoy sintiendo?



Retráete en tu caparazón.
Respira profundo tres veces
y piensa en pensamientos
que te relajen.



Sal de tu caparazón con
una sonrisa y
sentimientos positivos en
tu cabeza.

