

HOJA DE EJERCICIOS 1.4: SU ESTADO DE ÁNIMO Y SU REALIDAD PERSONAL

Es importante entender nuestros estados de ánimo. ¿Cómo influyen en nuestras vidas?

Para tener un estado de ánimo saludable y sentimientos positivos, es importante aprender a manejar nuestra realidad personal.

Nuestra realidad personal se divide en dos partes:



El siguiente dibujo muestra la relación entre nuestra realidad personal y nuestro estado de ánimo.

