



Licenciatura en Diseño Grafico

MATERIA:

Introducción del Desarrollo Humano y Autoconocimiento

ACTIVIDAD:

Rueda del Autoconocimiento y Diario emocional visual

MAESTRA:

María Fernanda Campos Román

ALUMNA:

Dafne Isabel Sosa Jiménez

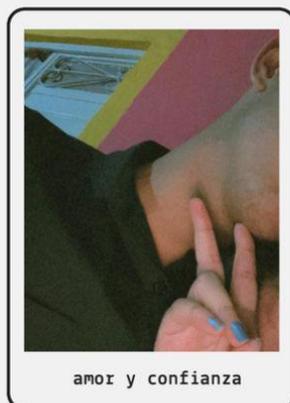
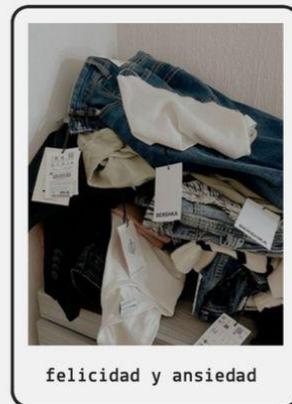
DESCUBRI QUE CAMBIE COMO PERSONA CERRE ETAPAS PARA TENER TRANQUILIDAD EN MI VIDA, APRENDI A VALOR MI SOLEDAD EMPECE A CUIDAR MI AMOR PROPIO Y A DIA DE HOY NADA ES IGUALQUE ANTES, TODO ES DIFERENTE Y TODO CAMBIO, LAS DECEPCIONES ME ENSEÑARON A SER UNA PERSONA SELECTIVA, APRENDÍ A NO DARLE LO MEJOR DE MÍ A QUIEN NO SE LO MERECE Y QUE NO SE PUEDE ENCAJAR EN UN SITIO POR MÁS QUE INSISTA, CUANDO LA VIDA TE DICE DE MIL MANERAS QUE ALGO O ALGUIEN NO ES PARA TI, LO MEJOR ES ALEJARSE. TAMBIÉN APRENDÍ QUE ES SANO ESTABLECER LÍMITES EN LA VIDA Y NO DEJAR QUE CUALQUIERA SE APROVECHE DE TUS BUENOS SENTIMIENTOS, NO TIENES QUE AGUANTAR TODO LO QUE TE HAGA DAÑO, VALÓRATE Y APARTA DE TU VIDA A QUIEN NO SEPA APRECIAR AQUELLO QUE DAS DE CORAZÓN, TOMA DISTANCIA DE LA GENTE HIPÓCRITA QUE NO TE QUIERA VER LLEGAR LEJOS Y NO ESTÉS PARA PERSONAS QUE SOLO TE QUIEREN POR CONVENIENCIA.

APRENDÍ A CAMINAR SIN ESPERAR NADA DE LOS DEMÁS, NO VOY DETRÁS DE NADIE Y DEJO QUE SE VAYA QUIEN SE TENGA QUE IR, MI PRIORIDAD SIEMPRE SERÁ SALIR ADELANTE, LOGRAR MIS OBJETIVOS Y SUPERARME CADA VEZ MÁS. QUIEN ME QUIERA VER CAER LE DESEO LO MEJOR, YO SIGO ENFOCÁNDOME EN LO MÍO Y SIGO DANDO LO MEJOR PARA CONSEGUIR SER MI MEJOR VERSIÓN. Y NO ME IMPORTA EMPEZAR DE NUEVO, LO HARÉ LAS VECES QUE SEAN NECESARIAS LO VOY A LOGRAR.

Está bien si tengo sentimientos desbordados, está bien si estoy triste si me siento feliz o si quiero gritar a los cuatro vientos, soy libre de sentir y manifestar mis emociones de la manera que quiera, sonriendo, llorando, gritando o quedando en silencio si así lo necesito

Cada proceso tiene su forma de ser y está ABSOLUTAMENTE BIEN

# DIARIO EMOCIONAL VISUAL



# rueda de autoconocimiento

