

MI ESPACIO
EMOCIONAL IDEAL

DISFRUTAR

MI RANCONCITO

DESCUBRIR

EL MUNDO

• ¿QUÉ EMOCIONES BUSCA GENERAR ESTE ESPACIO?

LA PRESENCIA DE VEGETACION, UNA AREA DONDE PODRAMOS SENTIRNOS LIBRES Y UNA BUENA VISTA FAVORECEN LA SENSACION DE COMODIDAD Y SEGURIDAD.

- CALMA Y TRANQUILIDAD
- FELICIDAD Y ALEGRÍA
- CREATIVIDAD Y INSPIRACIÓN

• ¿QUÉ ELEMENTOS FÍSICOS, SIMBÓLICOS O SENSORIALES LO HACEN ESPECIAL?

EL AGUA EN UN ENTORNO NATURAL QUE NOS BRINDA TRANQUILIDAD Y CALMA.

EL AIRE NOS GENERA UNA SENSACIÓN DE LIGEREZA Y BIENESTAR.

LOS ÁRBOLES NOS PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS, MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.



*El éxito se
construye día
a día.*

• ¿QUÉ RELACIÓN TIENE CON TU BIENESTAR, MOTIVACIÓN O REGULACIÓN EMOCIONAL?

PARA UNA BUENA REGULACIÓN EMOCIONAL QUE NOS CONTRIBUYE AL BIENESTAR Y LA MOTIVACIÓN PERSONAL. AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, POTENCIAR LA CONCENTRACIÓN

ESTO ME AYUDA EN SENTIRME MEJOR EN MOMENTOS DIFICILES Y LOGRAR REGULAR MIS EMOCIONES AL IGUAL QUE ANALIZAR LAS COSAS.

"LA PAZ NO ES SIMPLEMENTE LA AUSENCIA DE CONFLICTO; LA PAZ ES LA CREACIÓN DE UN ENTORNO EN EL QUE TODOS PODEMOS PROSPERAR." - NELSON MANDEL

CRECER



ANA CRISTELL GOMEZ RODRIGUEZ

