

OLIVIA.ZO

# WORK BOOK

**#2**

**SEMANA II**











IMAGINA UNA SITUACIÓN RECIENTE (O NO TAN RECIENTE) QUE TENGAS PRESENTE AHORA EN DONDE TE COSTÓ COMUNICAR DE FORMA CLARA Y DIRECTA.

QUÉ SENTISTE EN EL CUERPO ?

QUÉ SENSACIONES Y SENTIRES IDENTIFICAS?

QUÉ CREENCIAS ASOCIADAS?

CUÁL FUE EL COMPORTAMIENTO QUE TUVISTE?

QUE TE HUBIESE GUSTADO HABER HECHO?

