

DALE TRANQUI

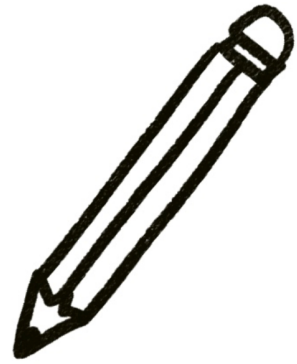


**LIBRO DE TRABAJO
PRIMERA TEMPORADA**

POR QUERIDO PEDRO

NO NECESITAS RESOLVERLO TODO

EPISODIO 1



HAZ UNA LISTA DE COSAS QUE
NO NECESITAS / NO ESTÁ EN TUS MANOS
RESOLVER POR AHORA:

DALE
TRANQUI



ANOTA AQUÍ LAS COSAS
QUE TAL VEZ SÍ NECESITAS
RESOLVER:

UN ANTÍDOTO CONTRA LA INSATISFACCIÓN

EPISODIO 2



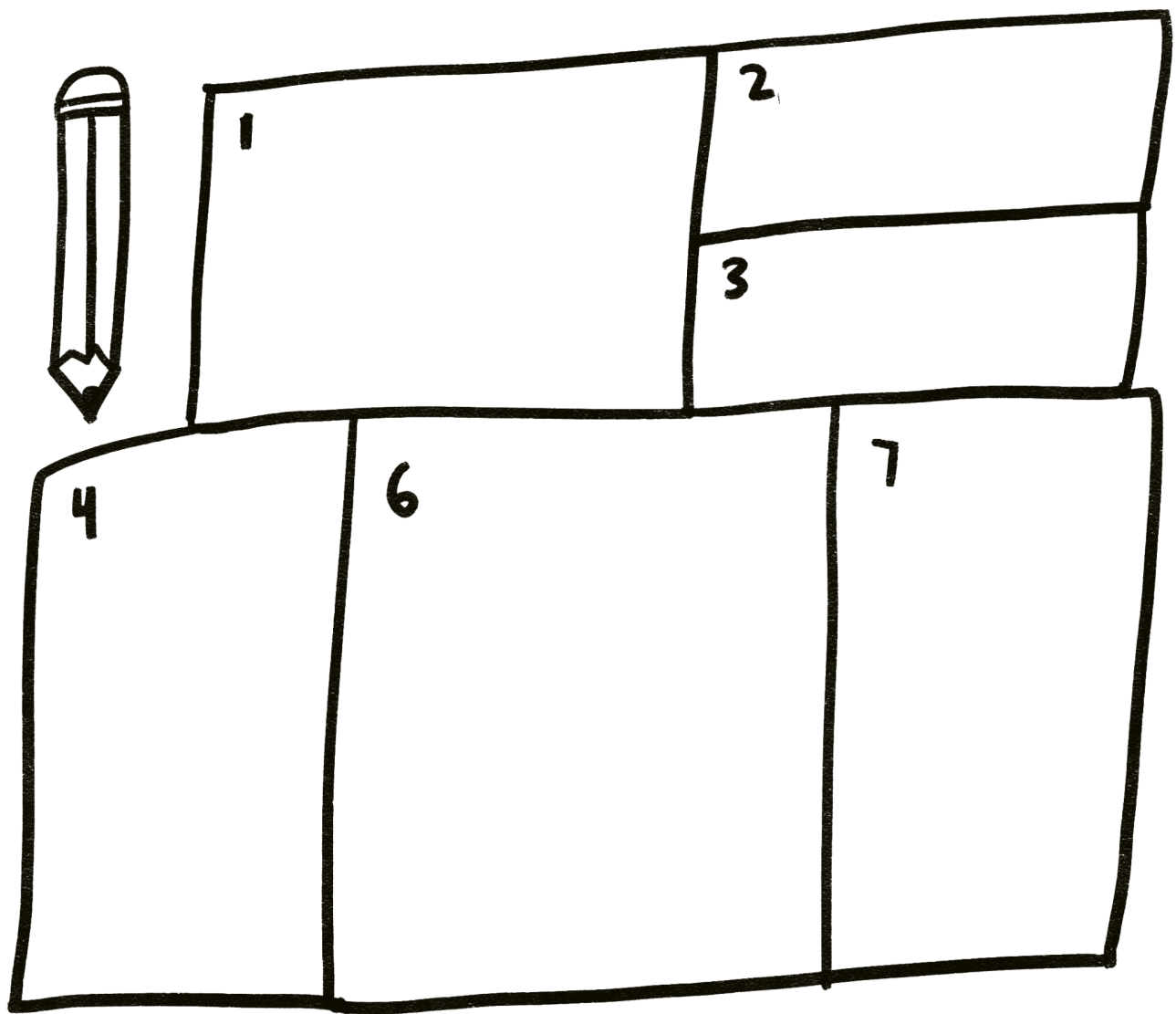
PIENSA EN COSAS LINDAS QUE HAYAN
OCURRIDO EN TU VIDA EN LAS ÚLTIMAS
24 HORAS (PUEDEN SER COSAS SENCILLAS)
Y LUEGO ESCRÍBELAS O DIBÚJALAS AQUÍ



EL ARTE DE OBSERVAR

EPISODIO 3

DESCRIBE O DIBUJA 7 COSAS QUE PUEDAS
VER EN ESTE MOMENTO



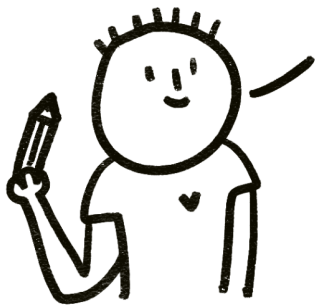
1	2	
	3	
4	6	7



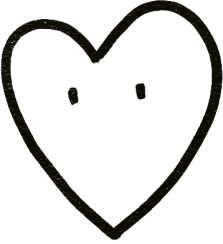
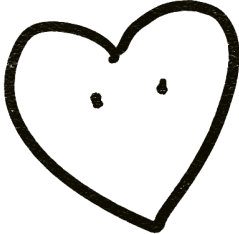
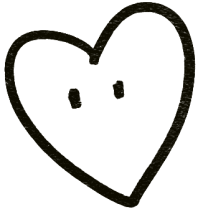
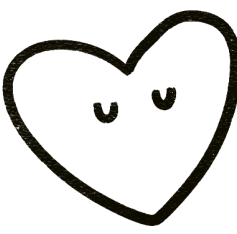
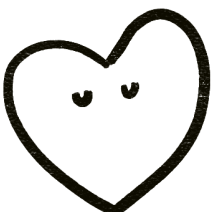
OBSERVA Y DALE TRANQUI

UNA SONRISA EN EL CORAZÓN

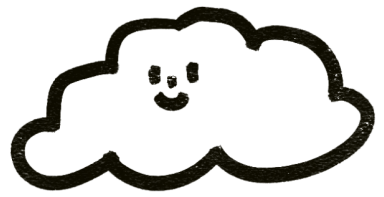
EPISODIO 4



ESTE EJERCICIO ES SENCILLO.
SIMPLEMENTE DIBUJA UNA SONRISA EN CADA UNO
DE LOS SIGUIENTES CORAZONES MIENTRAS HACES
LO QUE DICE EN CADA RECUADRO...

 INHALA	 EXHALA	 CANTA
 SONRÍE	 SUSPIRA	 RECUERDA ALGO BONITO
 ACARICIA TU PECHO	 PIENSA EN UN SER QUERIDO	 DEJA IR TUS EXPECTATIVAS

¿A DÓNDE VAS CON TANTA PRISA?



EPISODIO 5



ESCRIBE...

¿POR QUÉ LA PRISA?

¿CÓMO TE SIENTES
CUANDO ANDAS DE
PRISA?

¿CÓMO SE SENTIRÍA
HACER LAS COSAS MÁS
DESPACIO?

¿CÓMO PODRÍAS
CREAR UNA VIDA
MÁS LENTA Y
DISFRUTABLE?

DALE
TRANQUI

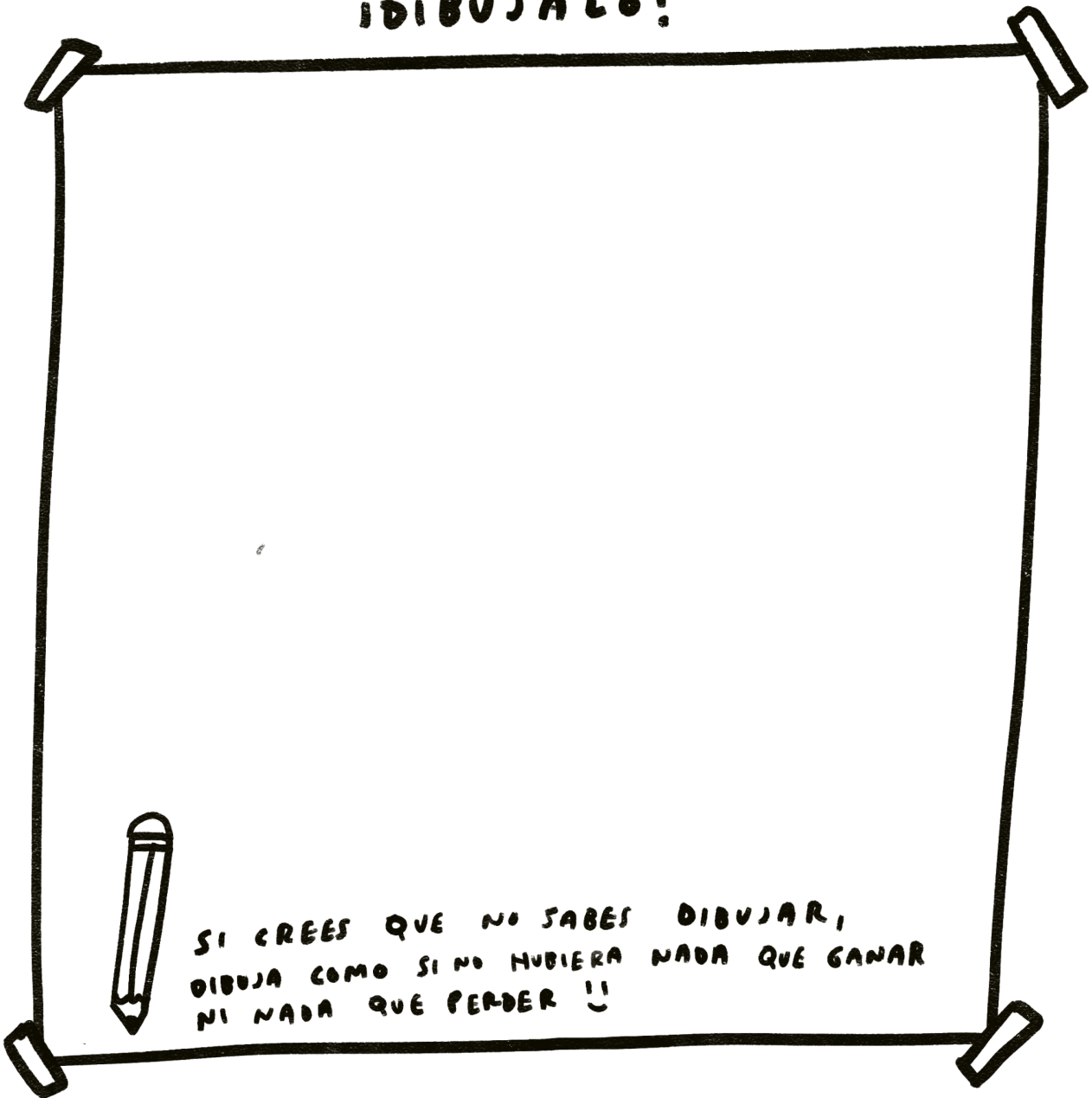


EPISODIO 6

¡NADA QUE GANAR! ¡NADA QUE PERDER!

¿CÓMO TE VERÍAS Y QUE ESTARÍAS HACIENDO
SI NO HUBIERA NADA QUE GANAR NI NADA QUE PERDER?

¡DIBÚJALO!



SI CREES QUE NO SABES DIBUJAR,
DIBUJA COMO SI NO HUBIERA NADA QUE GANAR
NI NADA QUE PERDER !!

dale
Tranqui