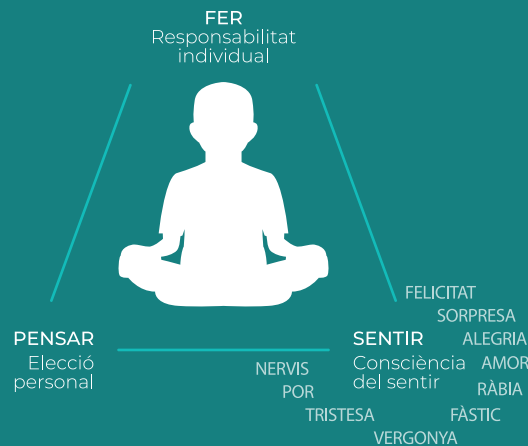


CONÈIXER EL MEU COS PERÒ... QUIN COS?



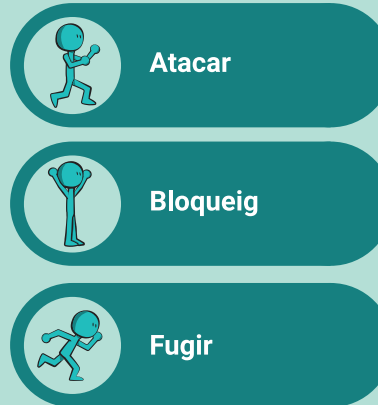
EM CONEC? SOC MOLT MÉS DEL QUE FAIG



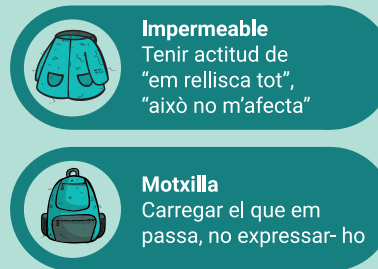
Què puc fer amb les meves emocions?

REACTIVITAT

REACCIONAR



CONTROLAR



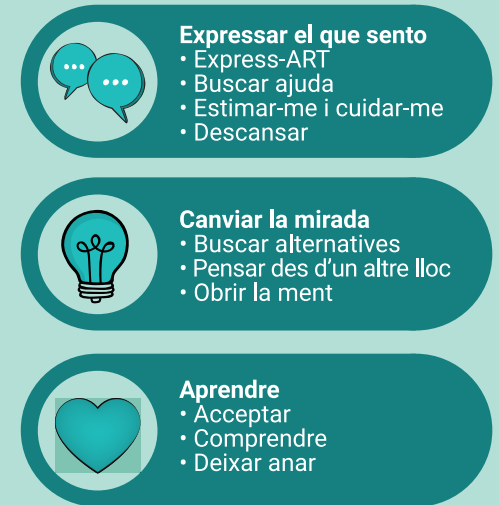
Si controlo, em puc descontrolar (i puc reaccionar)

Em pregunto...

- Em deixo sentir?
- Què faig amb les meves emocions?
- Què vull fer?
- M'agrada quan reaccio?
- Com em sento quan controlo?

RESPONSABILITAT

GESTIONAR



Si gestiono, dono resposta i puc transformar

Tinc dret a...

- Observar-me i escoltar-me
- Rebre ajuda
- Viure'm amb benestar
- Viure amb tu amb benestar
- Créixer com a persona

"Sento diferent a cada part de mi"

M'he preguntat si...

- Em permeto sentir, mirar, escoltar cada part de mi?
- Què faig per donar un lloc al que em passa a dins?



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut



"Tal com sento, penso i faig?"

Em regalo un espai per...

- Sentir... per deixar-me mirar i sentir les meves emocions.

Totes són bones, agafo la informació que em donen?

- Pensar... per prendre consciència que sempre tinc elecció de sentir-me bé.

Puc enfocar-me cap al benestar?

- Fer... Per no jutjar-me pel que faig. Si ho faig o ho he fet és perquè en aquell moment no sabia fer una altra cosa?

QUI SOC?

