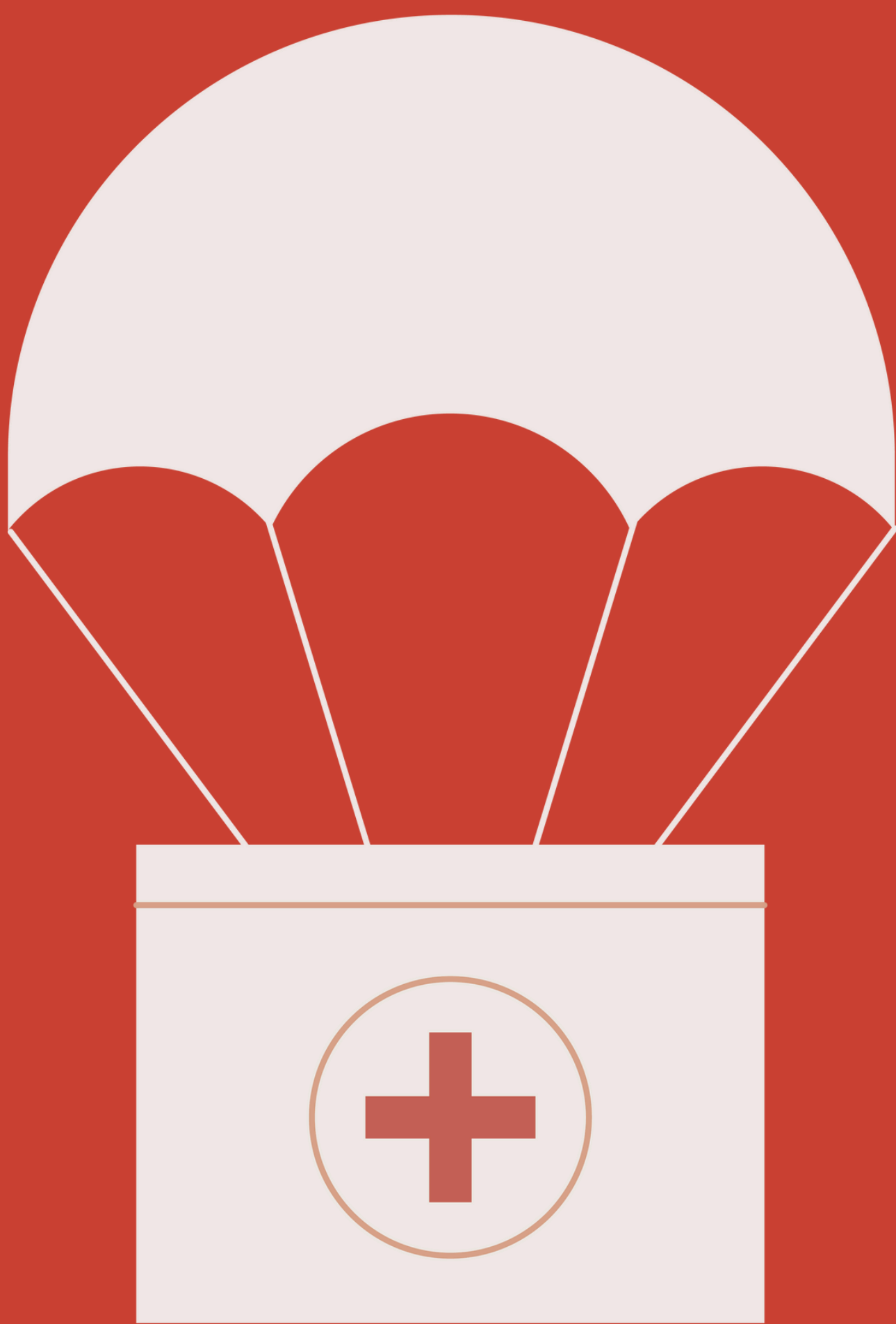
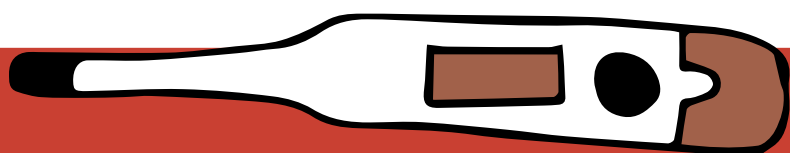




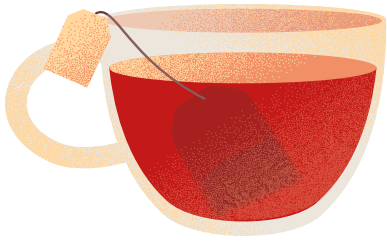
BOTIQUÍN EMOCIONAL



**CREA TU PROPIO BOTIQUÍN
EMOCIONAL ADAPTÁNDOLO A TUS
NECESIDADES DIARIAS; RECUERDA
QUE SU PROPÓSITO ES MANTENER UN
EQUILIBRIO EMOCIONAL CONSTANTE,
NO SOLO PARA MOMENTOS DE
CRISIS.**

BOTIQUÍN 1

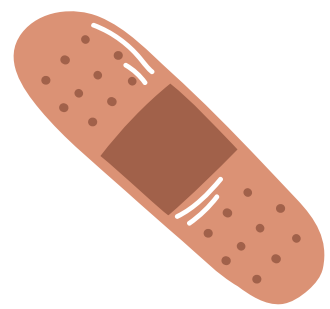
1. TÉ PARA DECISIONES BENEFICIOSAS



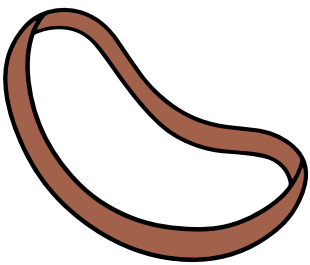
Sumérgete en el delicioso mundo de las decisiones beneficiosas con nuestro té reconfortante. Deja que el aroma te inspire a tomar decisiones con claridad y determinación. Otros ejemplos Café, chocolates, dulces, etc.

2. CURITAS PARA LAS HERIDAS

No hay herida que no pueda sanar con nuestras curitas para las heridas emocionales. Exprésate, valida tus emociones y deja que la curación comience. Juntos, superaremos cualquier obstáculo.



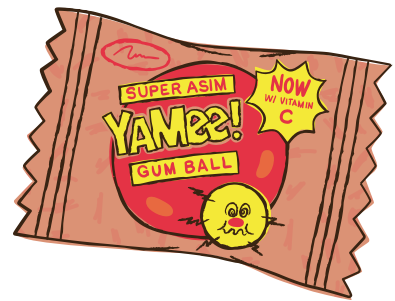
3. CAUCHOS PARA LA FLEXIBILIDAD



Sé tan flexible como un caucho y adapta tu mente a cualquier situación. Acepta la diversidad de experiencias y puntos de vista que la vida te presenta. ¡La flexibilidad es la clave para el crecimiento personal!

4. CHICLE PARA PEGAR LAS COSAS BUENAS

¡Haz que las cosas buenas se peguen a ti con nuestro chicle de felicidad! Cada bocado te recordará las cosas maravillosas que te rodean. ¡Deja que la alegría llene tu vida!



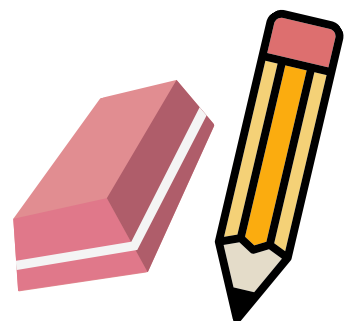
5. PALITO PARA MEZCLAR Y APRENDER



Mezcla tus experiencias y aprendizajes como un chef en la cocina de la vida. Reflexiona sobre tus vivencias y descubre las lecciones que te ayudarán a crecer y evolucionar.

6. LÁPIZ Y BORRADOR PARA REGISTRAR Y ELIMINAR

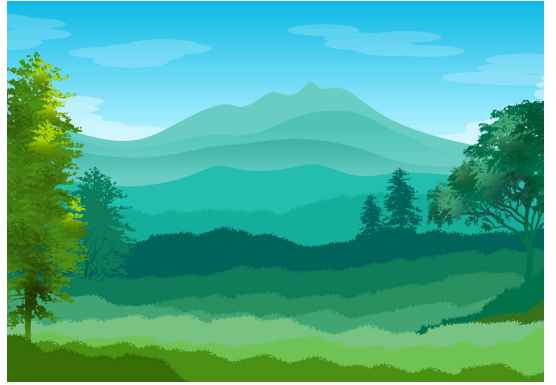
Registra tus acciones positivas y borra los pensamientos negativos que te impiden brillar. ¡Eres el arquitecto de tu propia felicidad!



BOTIQUÍN 2

1. VISTA

- Contempla una obra de arte inspiradora
- Observa un paisaje natural, como un atardecer
- Colorea mándalas o dibuja paisajes relajantes.



2. OÍDO



- Escucha música relajante, como música clásica, ambiental o de sonidos naturales.
- Prueba la meditación guiada o la relajación sonora
- Sintoniza sonidos de la naturaleza

3. Tacto

- Utiliza una manta suave o un peluche reconfortante para abrazar
- Disfruta de un masaje relajante con aceites esenciales.
- Toca objetos texturizados o suaves



4. GUSTO



- Saborea una comida favorita con atención plena, prestando atención a cada bocado
- Deléitate con un trozo de chocolate oscuro o una fruta fresca.
- Prueba diferentes sabores de té o café

5. Olfato

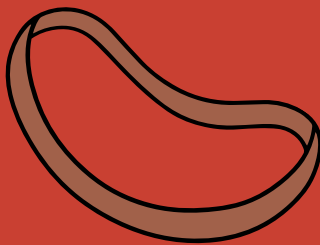
- Inhala aceites esenciales relajantes, como lavanda, manzanilla o sándalo.
- Disfruta de los aromas de las velas perfumadas o inciensos.
- Pasea por un jardín de flores y respira profundamente los aromas naturales.



EJEMPLO DE BOTIQUÍN



OÍDO



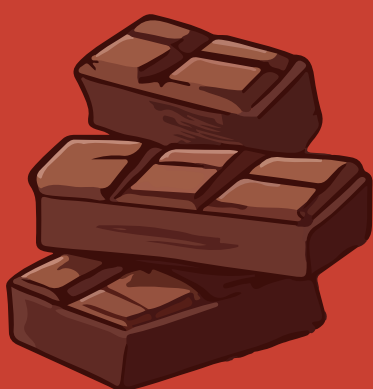
**CAUCHOS PARA
LA FLEXIBILIDAD**



Olfato



”No olvides que puedes construir tu propio botiquín emocional con los recursos que te sean más útiles, y recuerda que es importante utilizarlo a diario para cuidar tu bienestar emocional.”



GUSTO



**Chicle para Pegar
las Cosas Buenas**