



1. 6 DOMINAR EL ESTADO DE PODER

1.- Lecciones de revisión del video: Tragedia en el Everest

Acciones concretas

a.- _____

b.- _____

c.- _____

2.- Principales emociones negativas a trabajar con ellas

a.- _____

b.- _____

c.- _____

3.- Compromisos para mantenerse en Estado de Poder

a.- _____

b.- _____

c.- _____

Resumen de ejercicios:

1.- Tensar/relajar ☐

2.- Respiración 4/2/1 ☐

3.- Pensar menos y sentir más. ☐

4.- Estar en el ahora ☐

5.- No juzgar (no generar etiquetas de lo que sucede en este momento) ☐