

# ¿QUÉ SUPERHÉROE ERES EN ESTE MOMENTO?



## SUBCONSCIENTE

- ME ENFADO Y ME QUEJO CONTINUAMENTE.
- SE ME OLVIDA RESPETAR.
- CREO QUE NADA ME VA A SALIR BIEN.
- LOS DEMÁS TIENEN LA CULPA.
- SOY UNA VÍCTIMA.



## CONSCIENTE

- BUSCO SOLUCIONES ADECUADAS PARA CADA PROBLEMA.
- ACTÚO CON RESPETO.
- CONFÍO EN MIS POSIBILIDADES.
- DISFRUTO APRENDIENDO.
- ESTOY ATENTO EN CLASE.
- SOY RESPONSABLE.



## SUPRACONSCIENTE

- VIVO CON ALEGRÍA Y AGRADECIMIENTO.
- VIVO DESDE EL AMOR.
- MEDITO.
- CONFÍO EN LOGRAR MIS SUEÑOS.
- DESARROLLO TODOS MI SUPERPODERES.
- SOY UN AUTÉNTICO SUPERHÉROE.

# SEMÁFORO DE CONDUCTA



**ACTÚO SIN PENSAR.**

**ME PARO Y  
RECAPACITO.**



**ME DOY CUENTA DE MIS  
ERRORES.**

**BEBO UN POCO DE AGUA.**

**REALIZO TRES  
RESPIRACIONES  
CONSCIENTES Y VUELVO A  
LA CALMA.**



**¡MUY BIEN!**

**ME DOY UN ABRAZO Y  
ME FELICITO POR  
HABERLO CONSEGUIDO.**

**PIDO DISCULPAS.**

