



Afirmaciones para las Emociones Climáticas

Nuestros pensamientos y sentimientos son válidos.

Ser pacientes con nosotros mismos.

Nuestras emociones exigen y merecen ser sentidas.

Tomar un descanso. Nos lo merecemos.

Ser amable con nosotros mismos.

Se nos permite pedir apoyo.

Escuchar nuestras necesidades es un acto de amor.

Estamos justo donde tenemos que estar.