

Instrucciones:

- 1) **Escribe** en cada tallo las emociones o pensamientos.
- 2) **Colorea** la flor, escoge cualquier color que quieras.
- 3) **Delinea** el borde, repasa las líneas para validar y cerrar la actividad
- 4) **Escribe** en las líneas de abajo cómo te sientes después de terminar.

Este ejercicio lo puedes hacer para exteriorizar tanto emociones como pensamientos.

tulipanes de emociones



Mis emociones son válidas. Me doy permiso para verlas y sanarlas. Ahora quiero sentirme:

tulipanes de pensamientos limitantes



Mis pensamientos pueden trabajar para mi bienestar. Ahora los cambio por:
