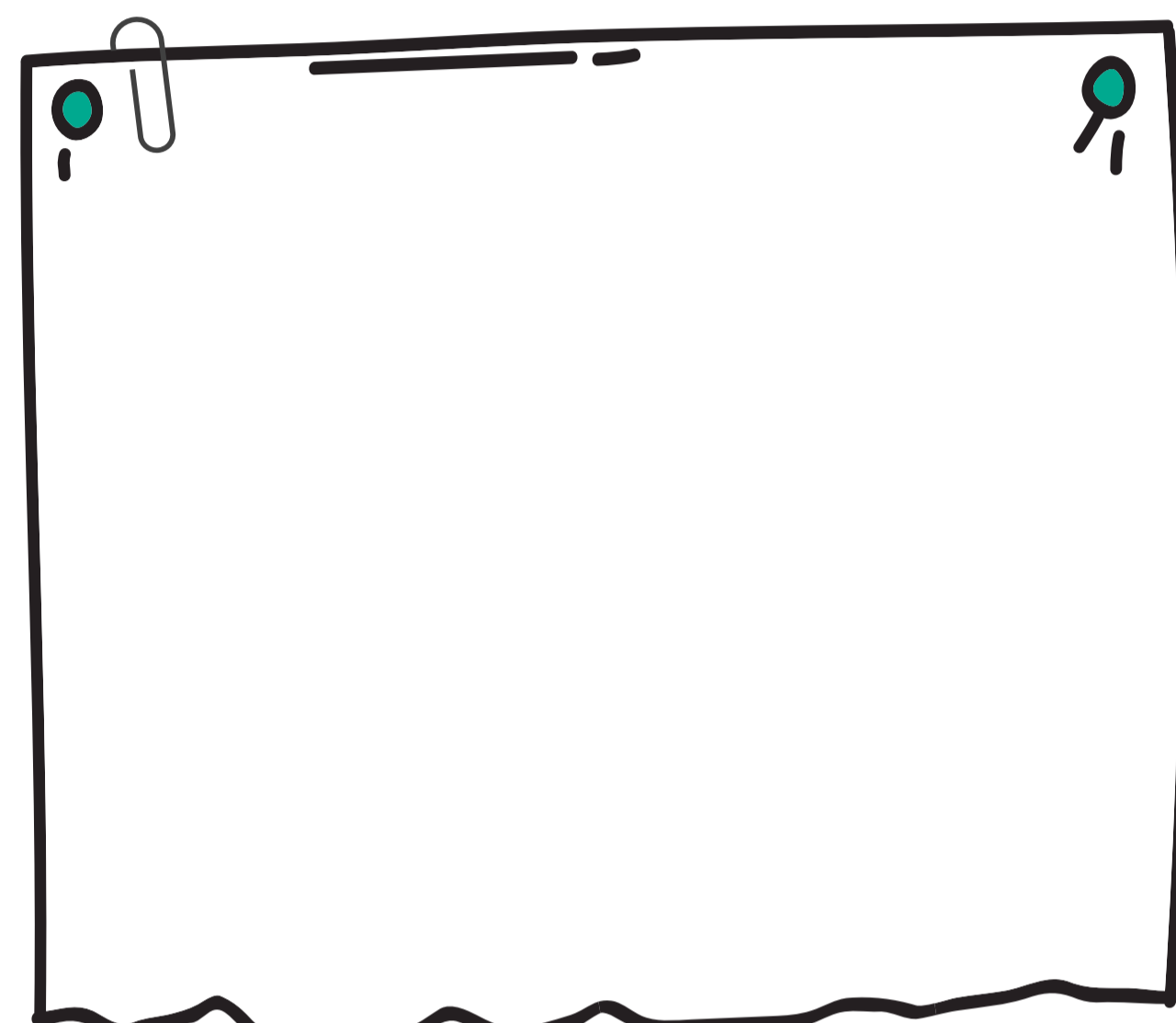
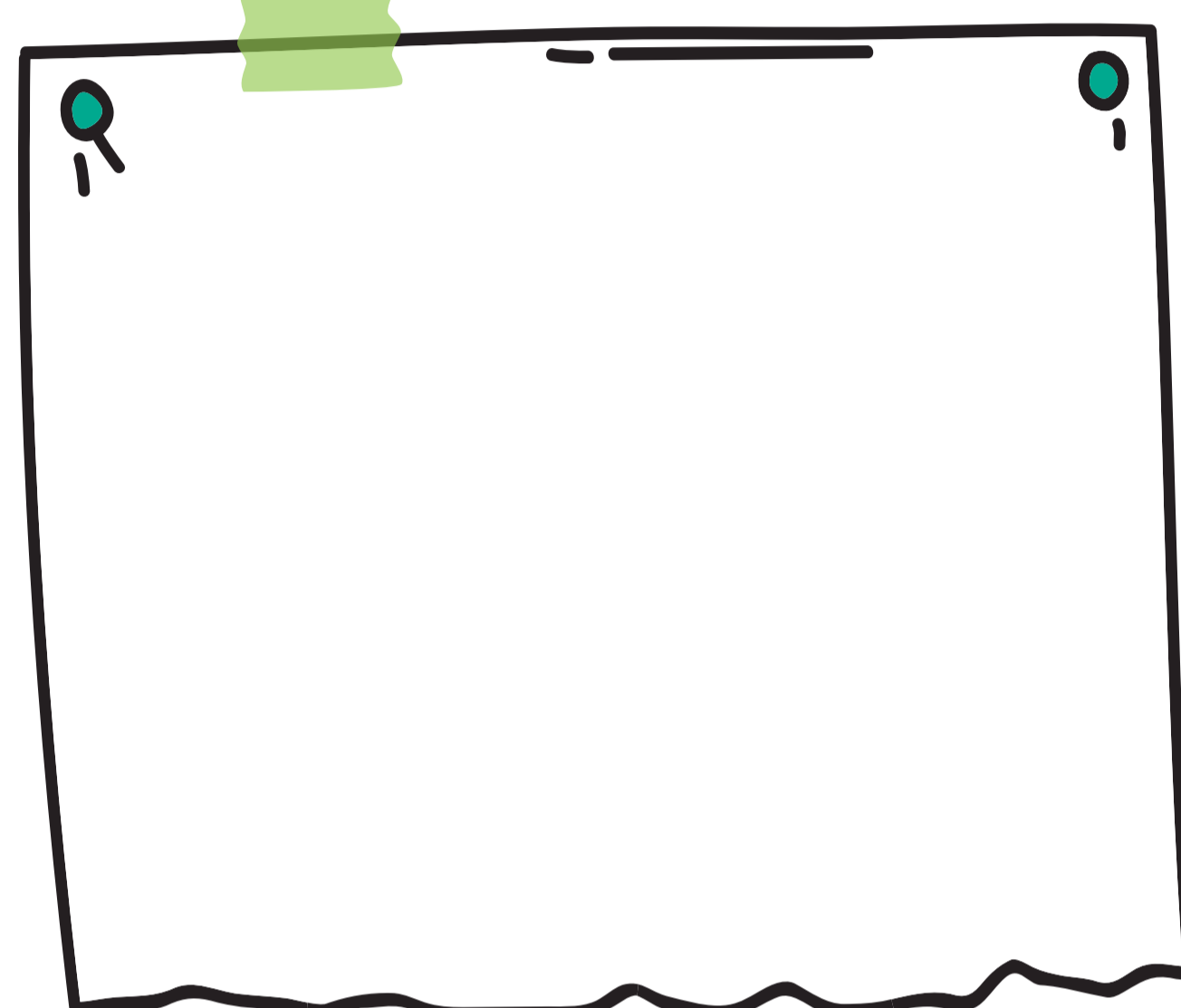


L'EMOCIONÒMETRE

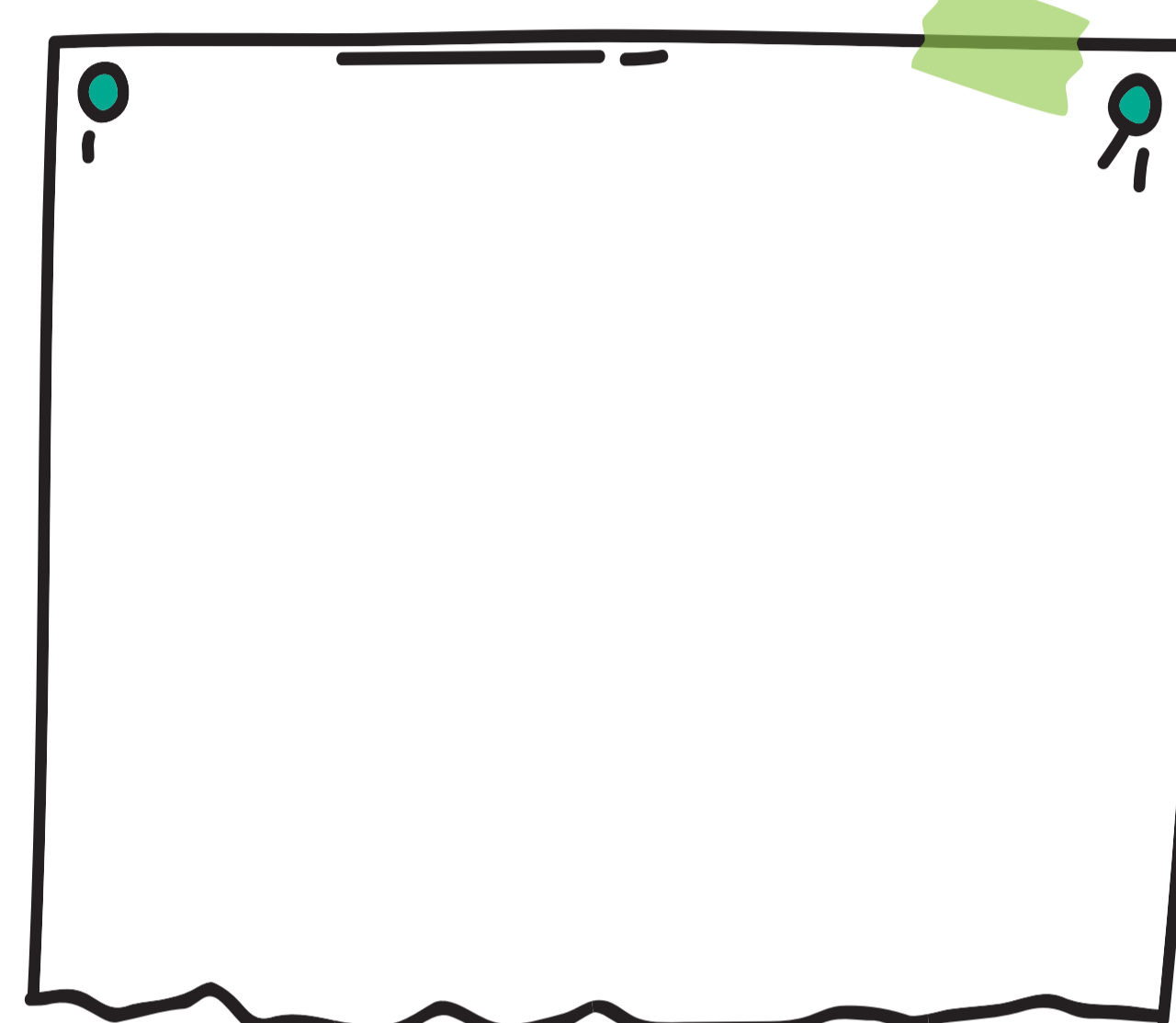
AVUI SENTO...



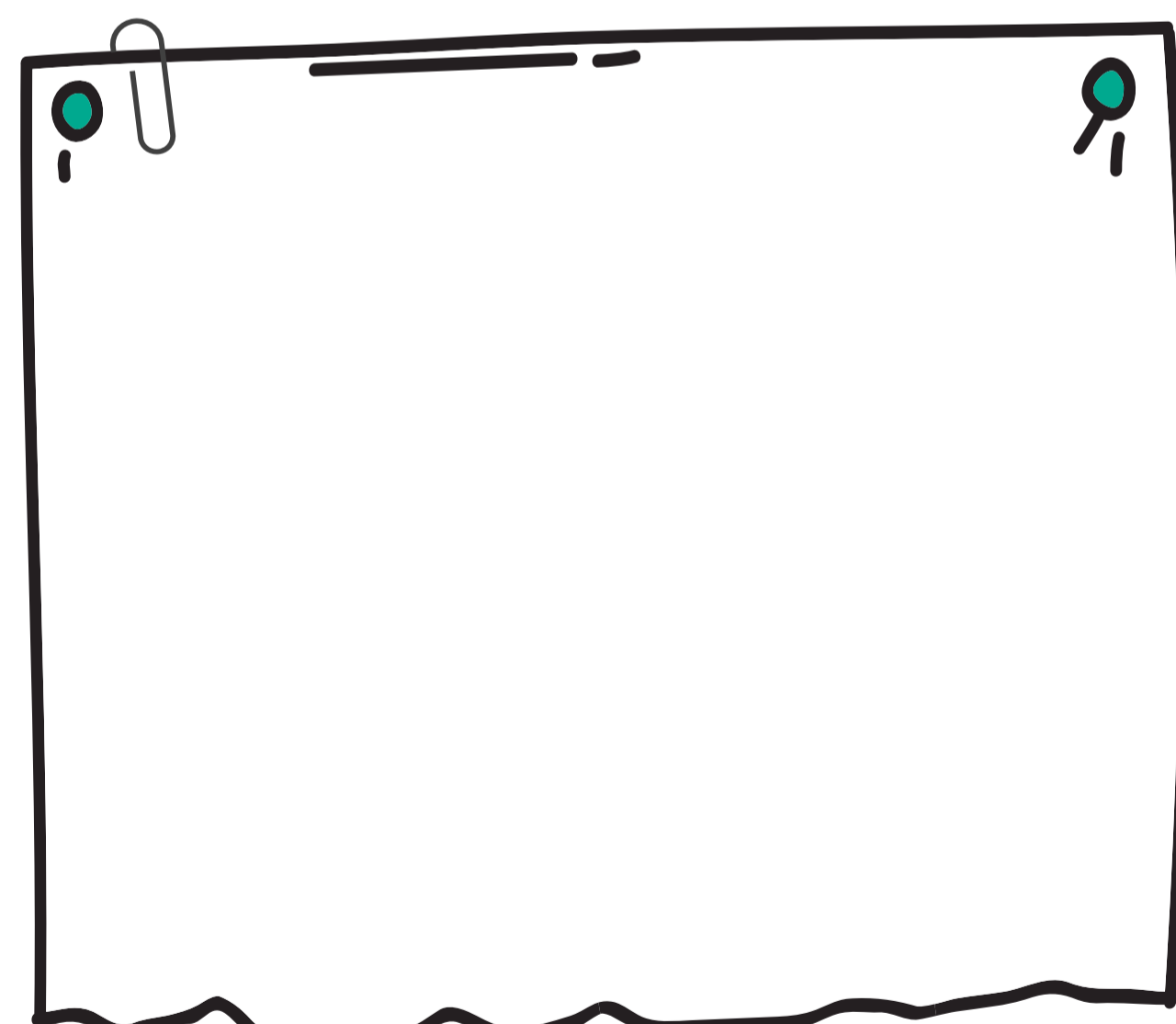
ALEGRIA 1 2 3



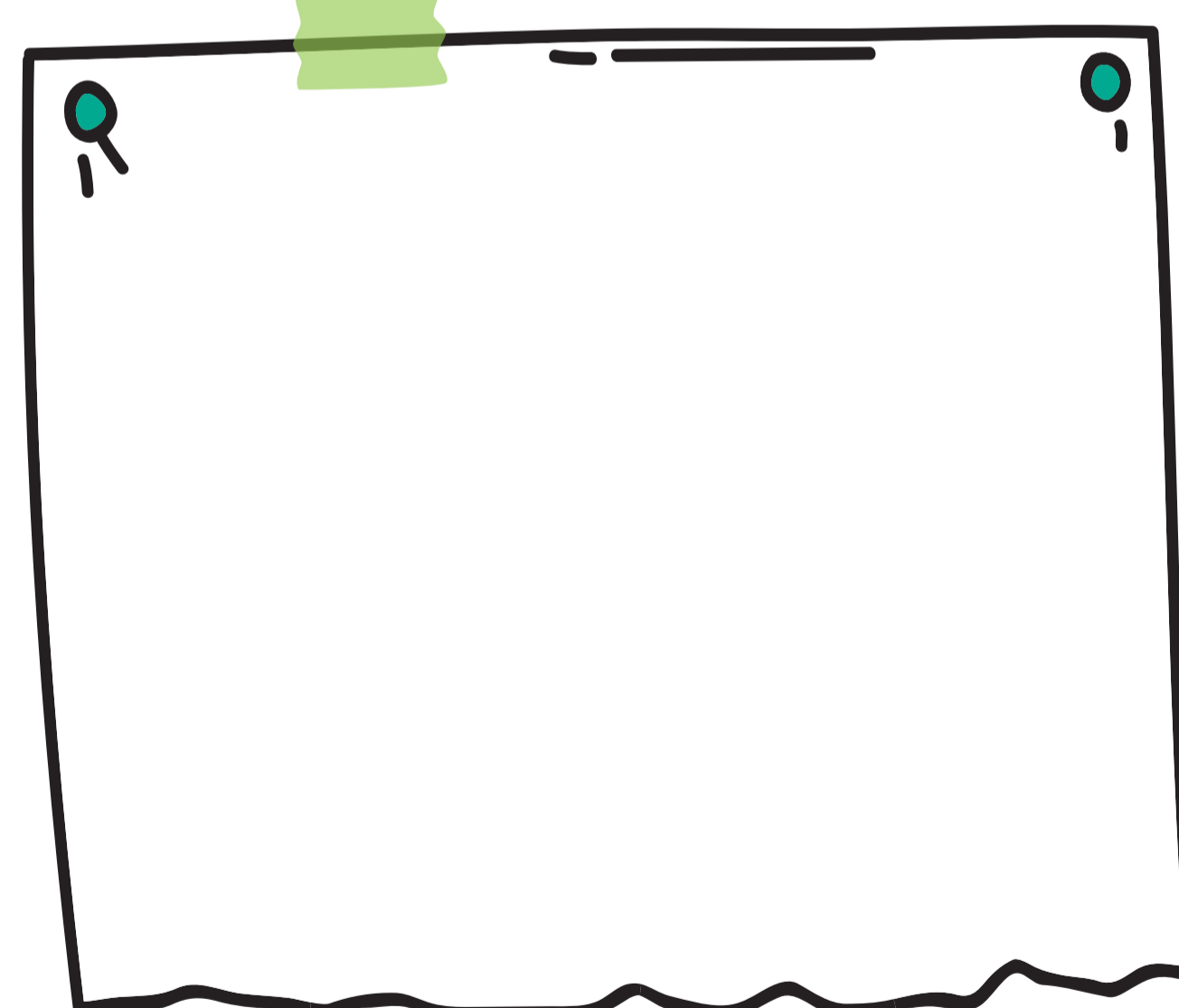
TRISTESA 1 2 3



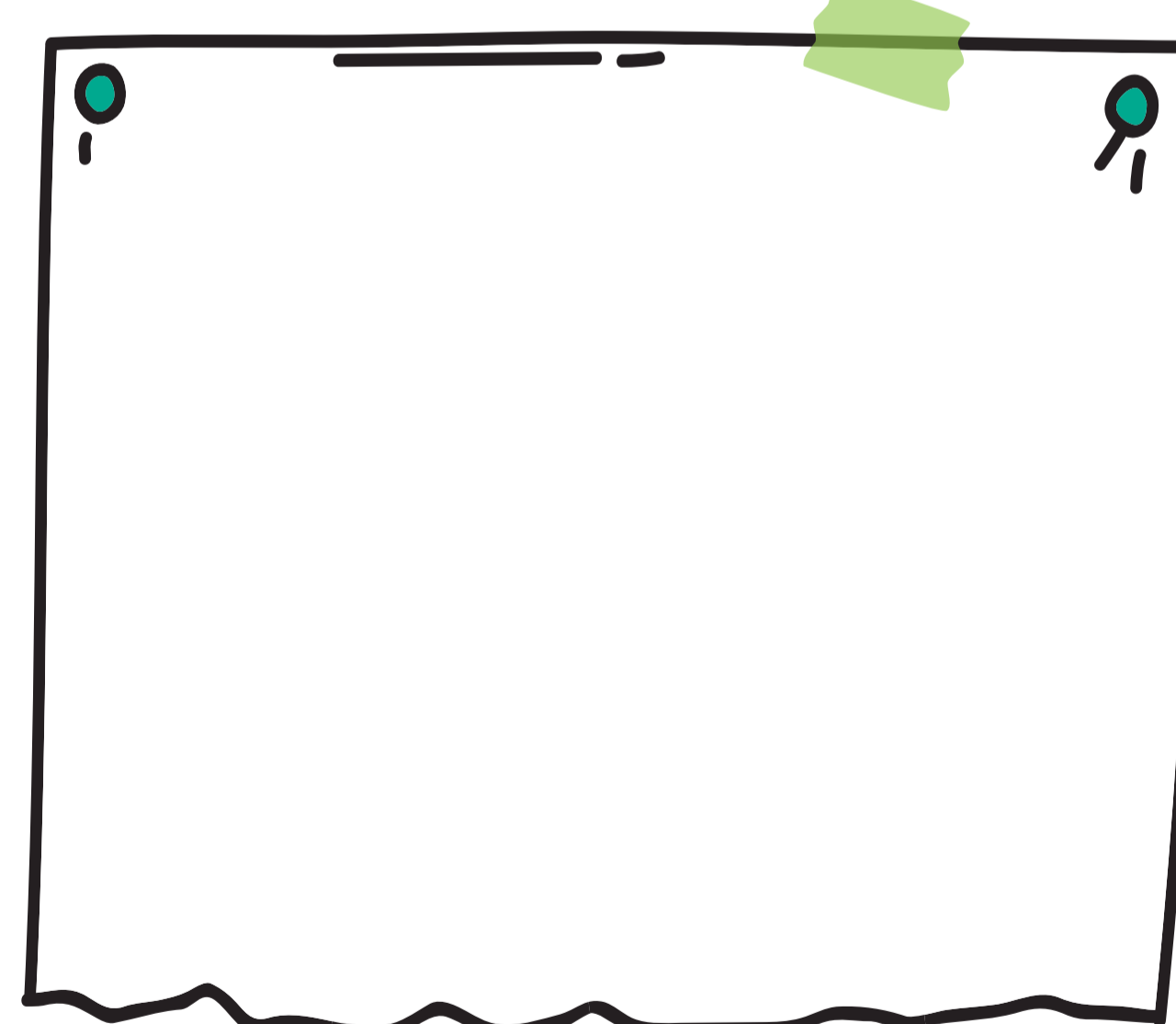
POR 1 2 3



RÀBIA 1 2 3



AMOR 1 2 3



1 2 3

EMOCONSELLS

Cada persona és única i especial!

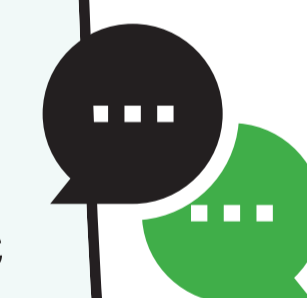


Tot el que sentim és normal i està bé.



Però hem de tenir cura que les nostres reaccions no facin mal a ningú.

Quan ens enfadem és bo aturar-se per tenir cura de què les nostres reaccions alimentin solucions en lloc de conflictes.

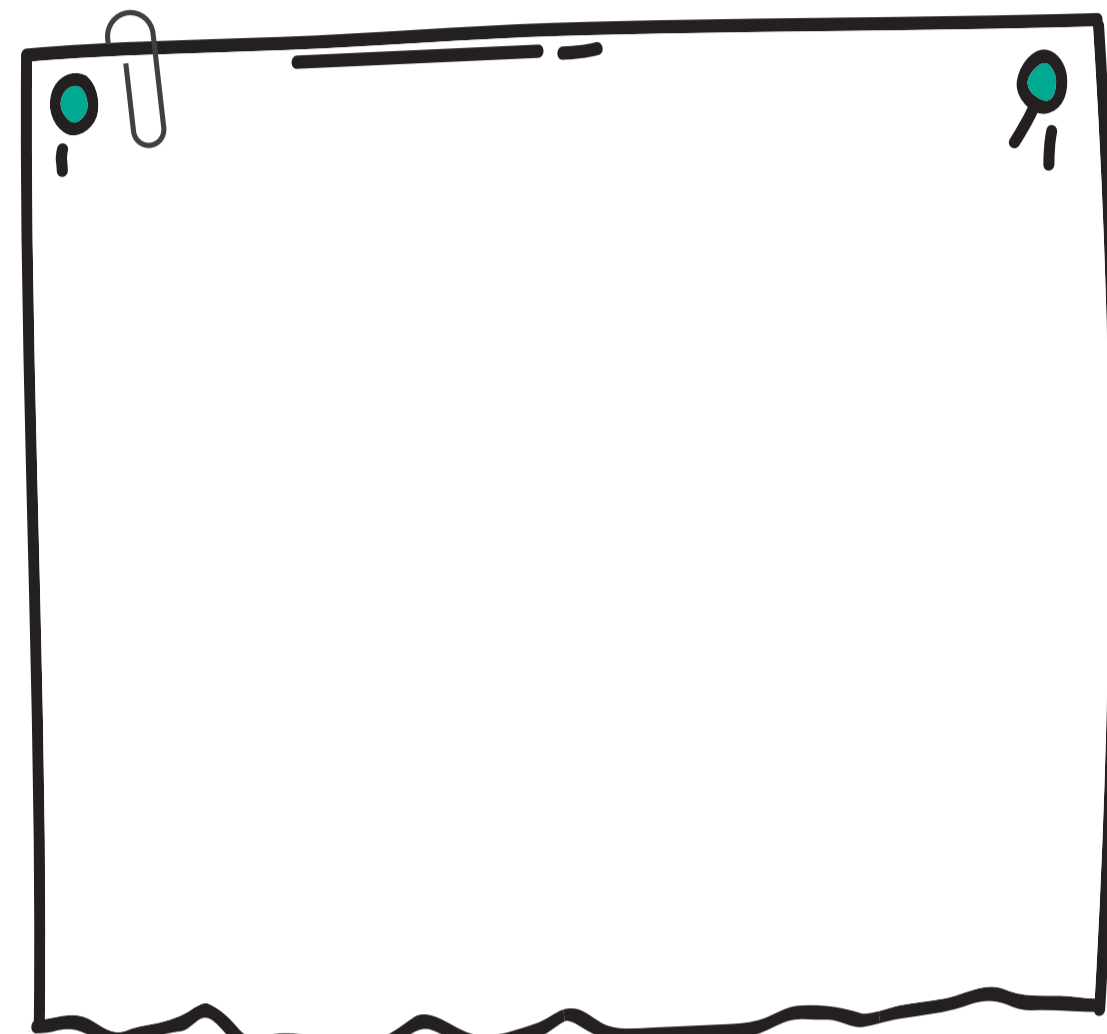


Respirar profundament i dir-nos paraules boniques pot ajudar a sentir-nos millor.

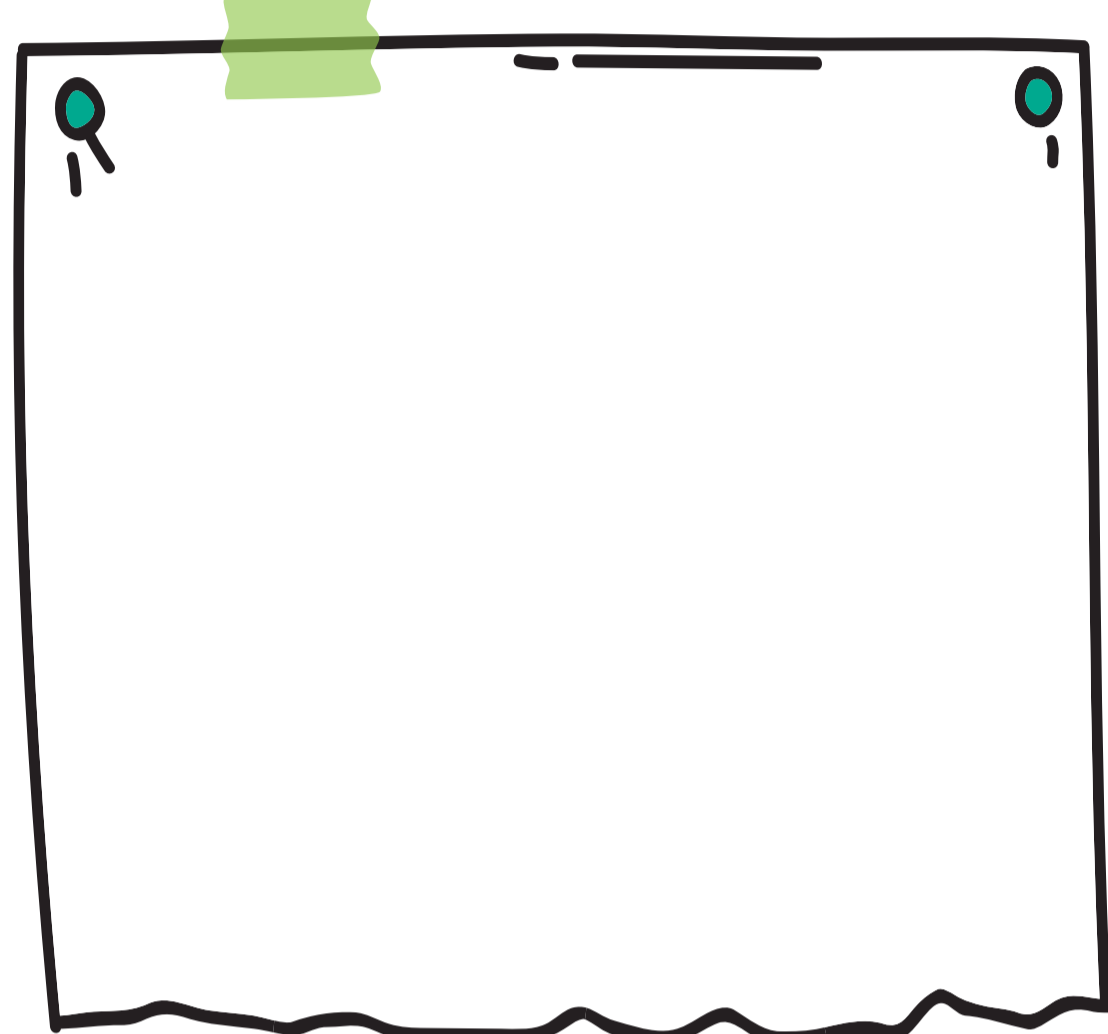
1 POC 2 MIG, MIG 3 MOLT

L'EMOCIONÒMETRE

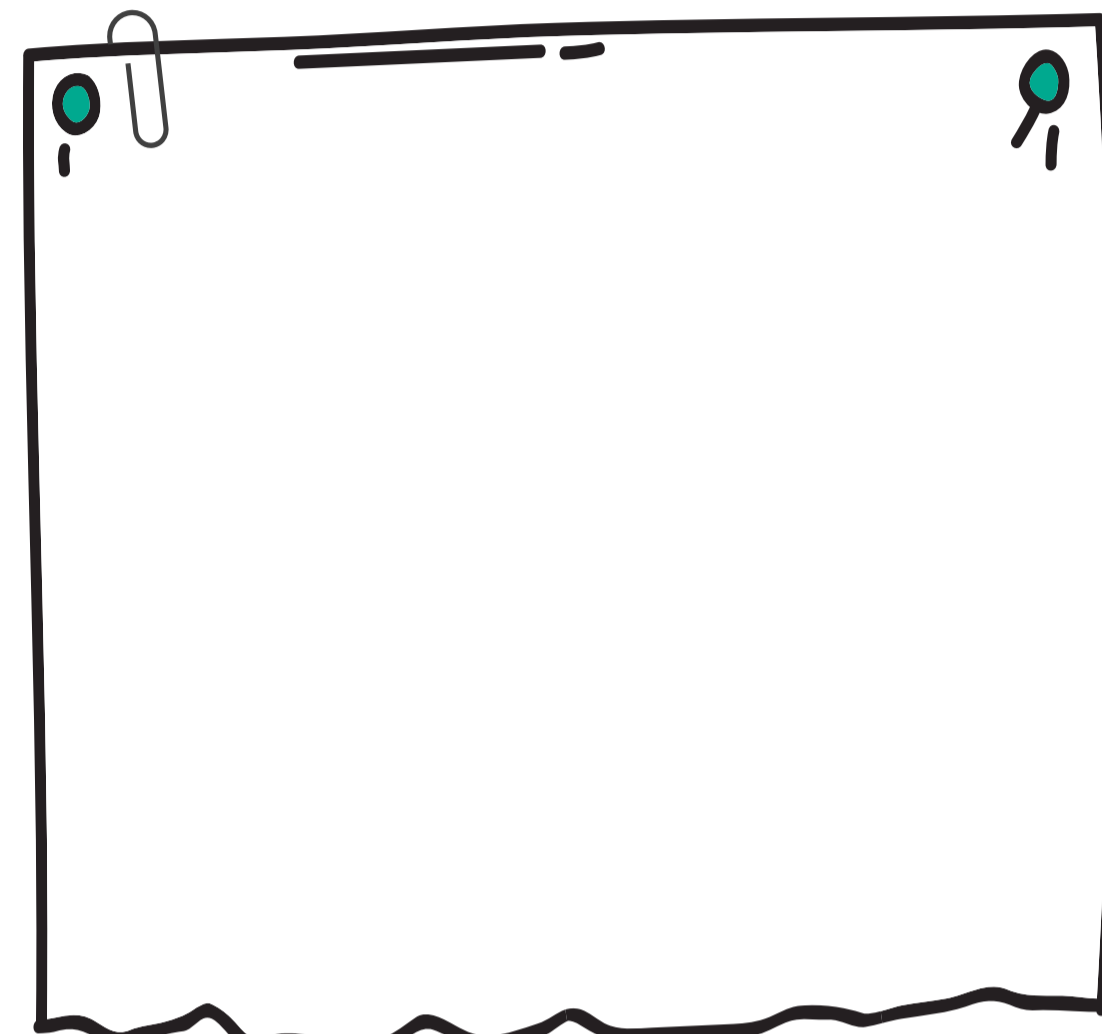
AVUI SENTO...



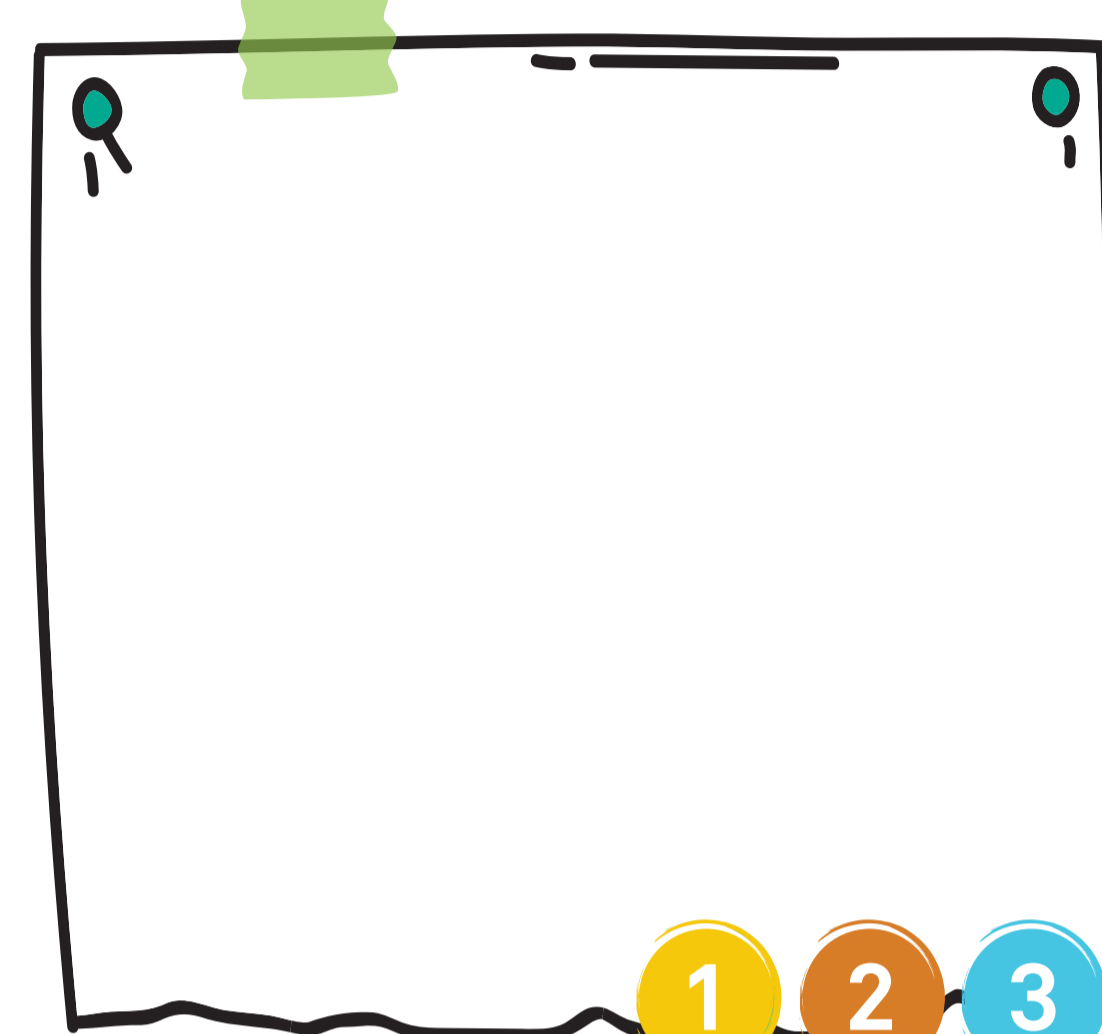
ALEGRIA 1 2 3



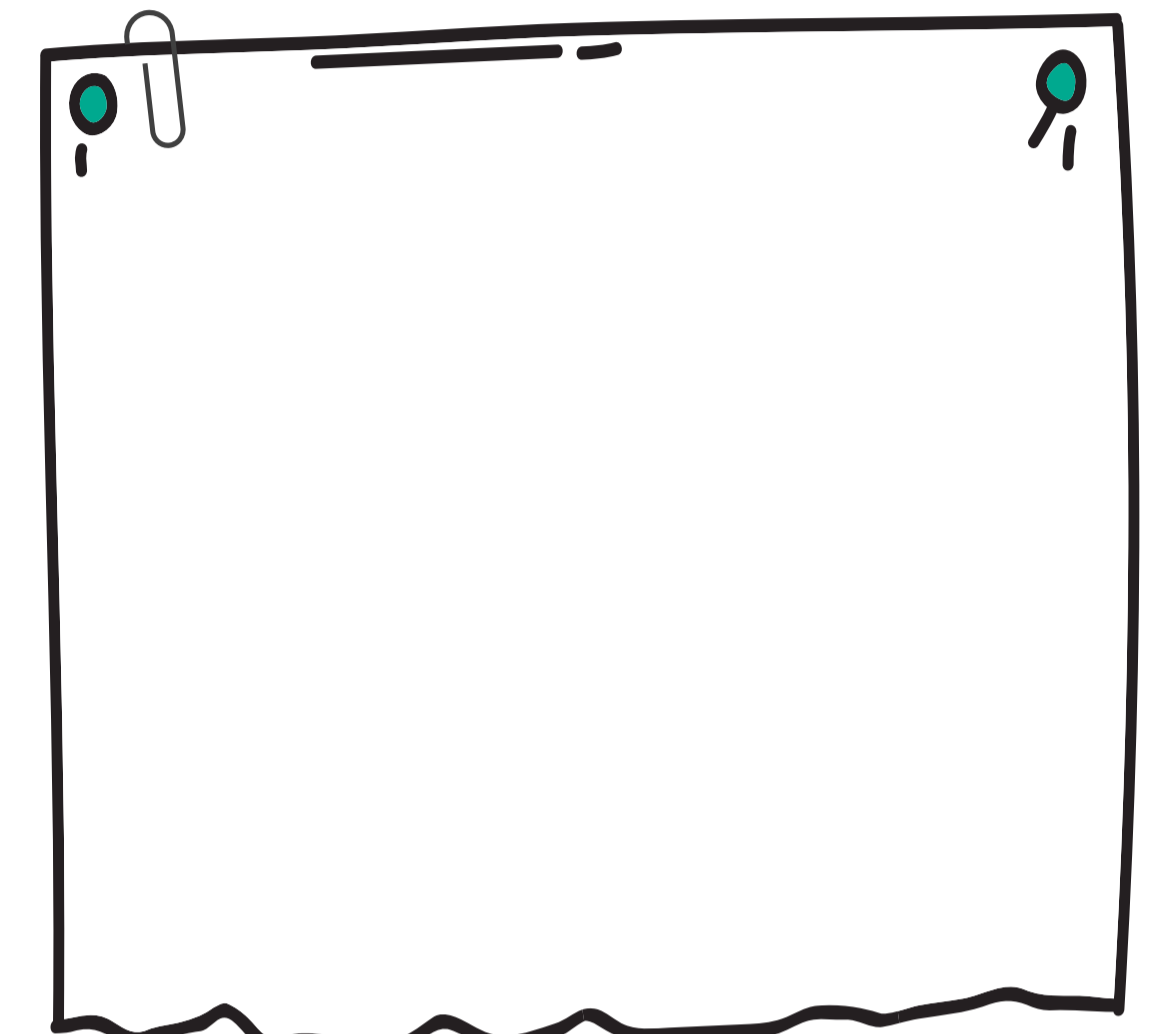
TRISTESA 1 2 3



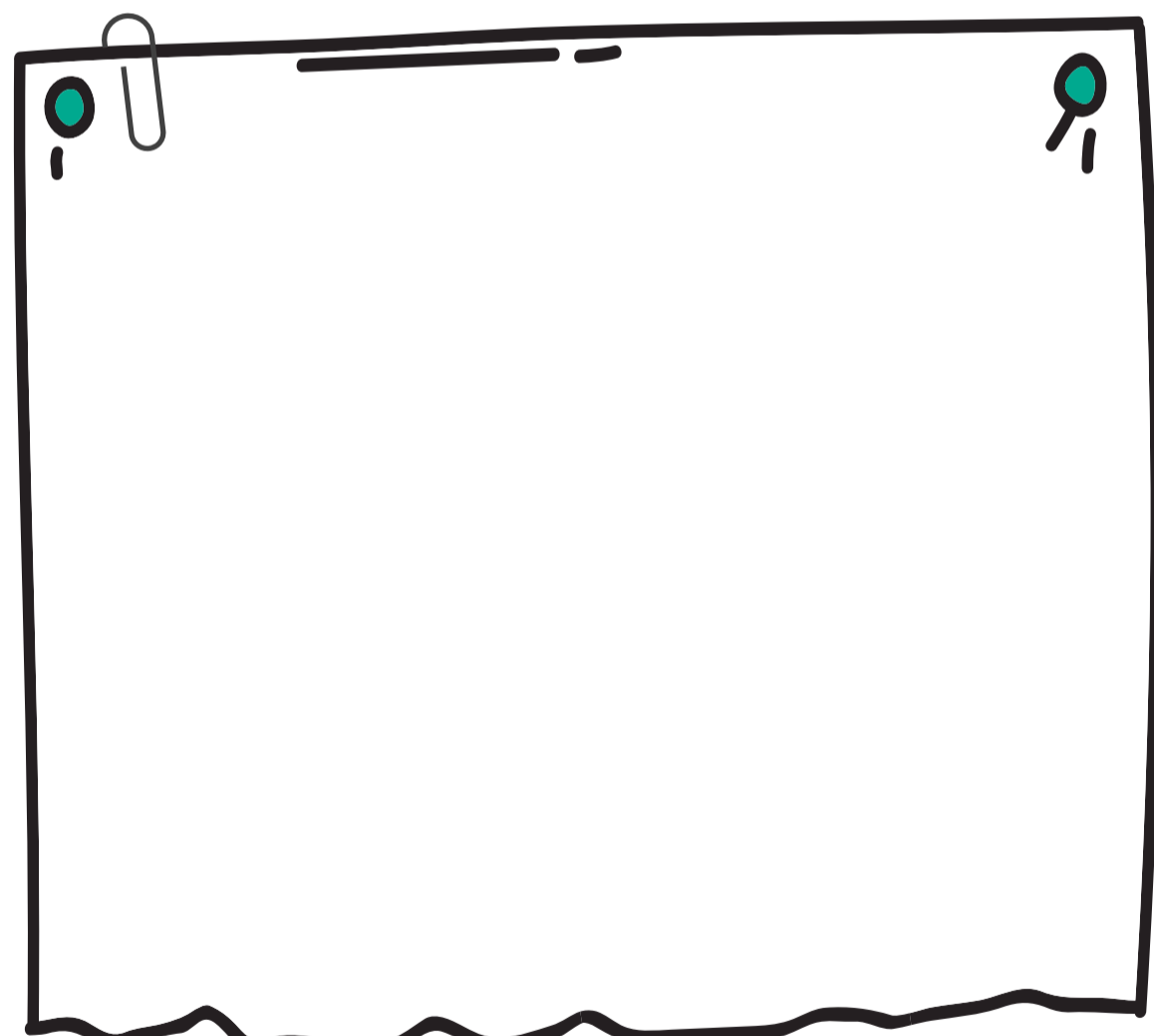
POR 1 2 3



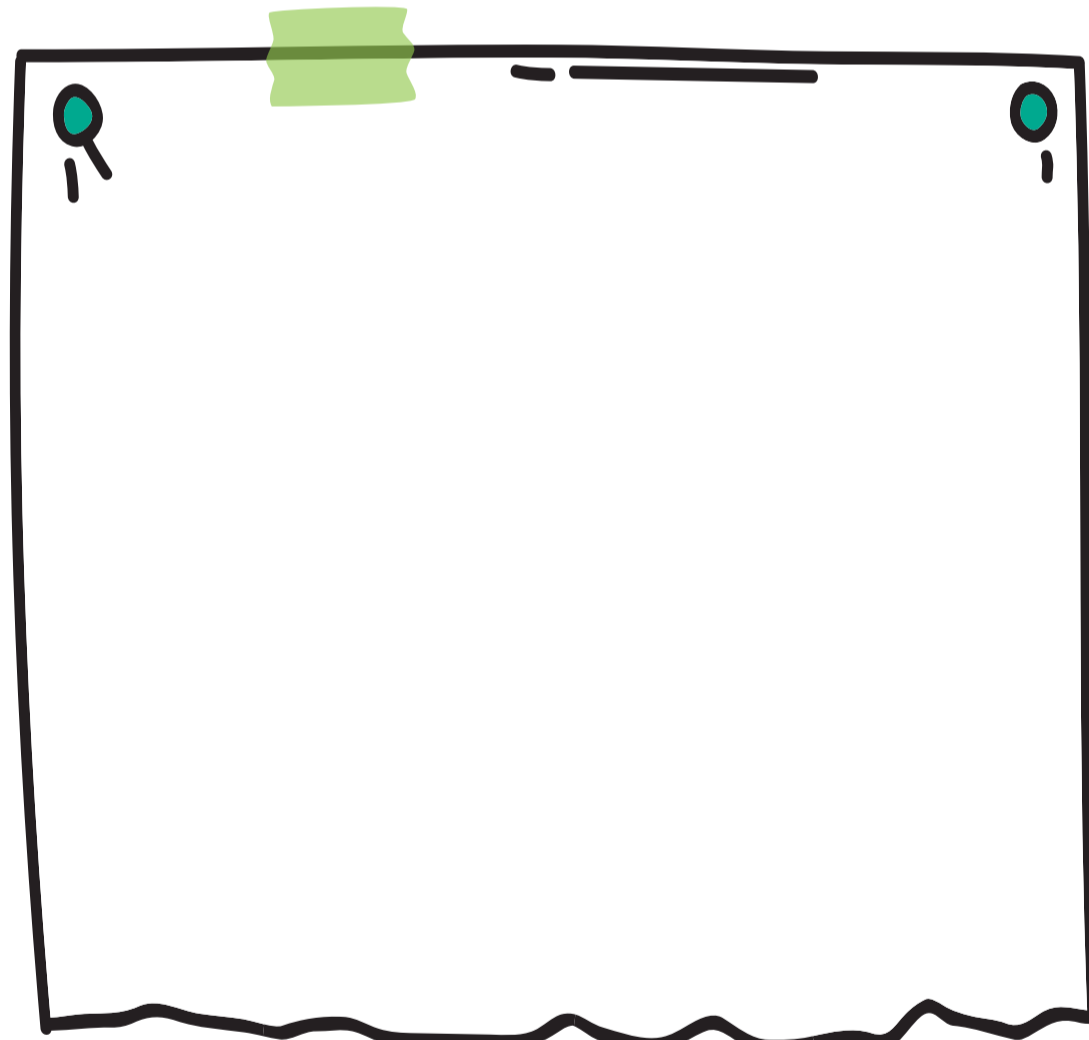
AVORRIMENT 1 2 3



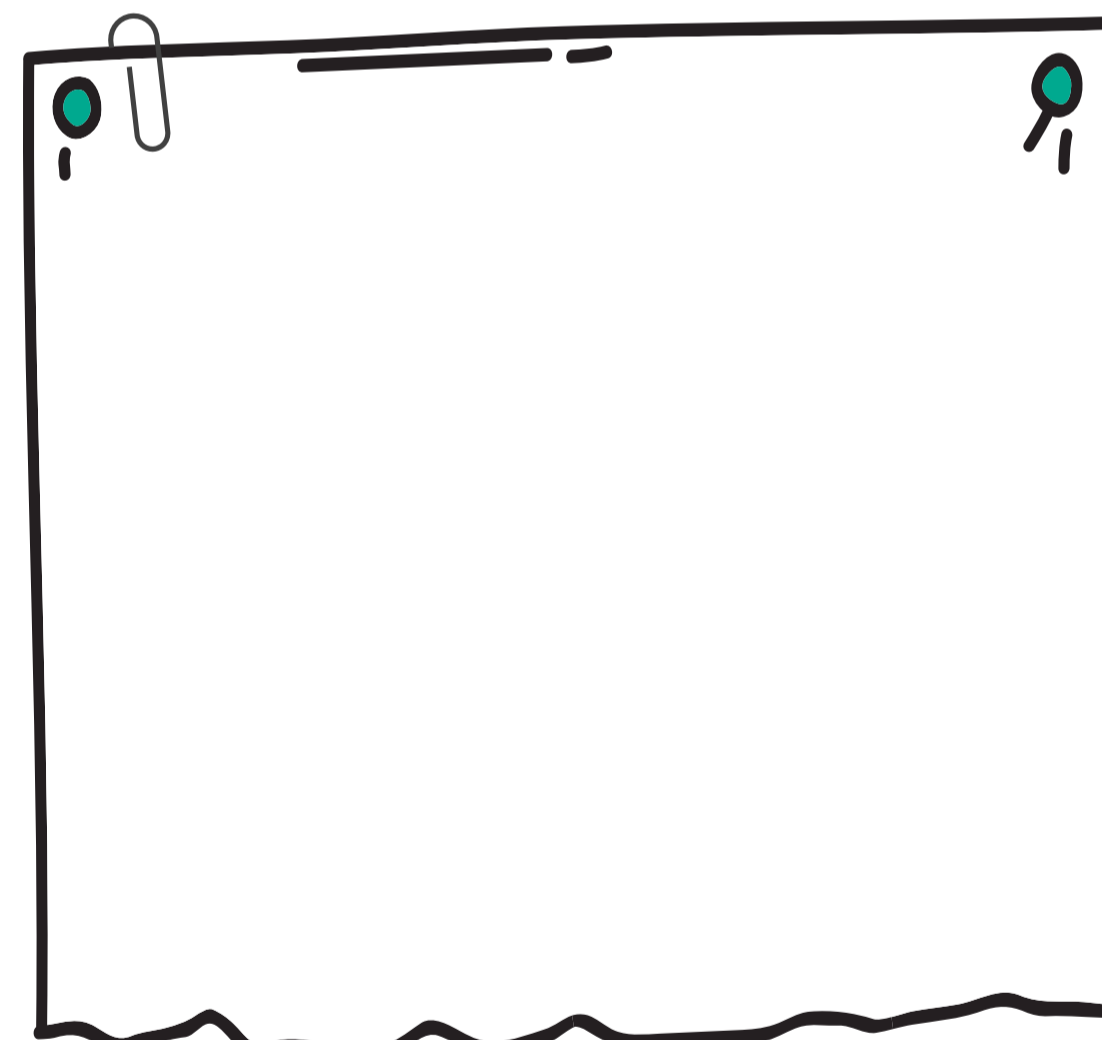
1 2 3



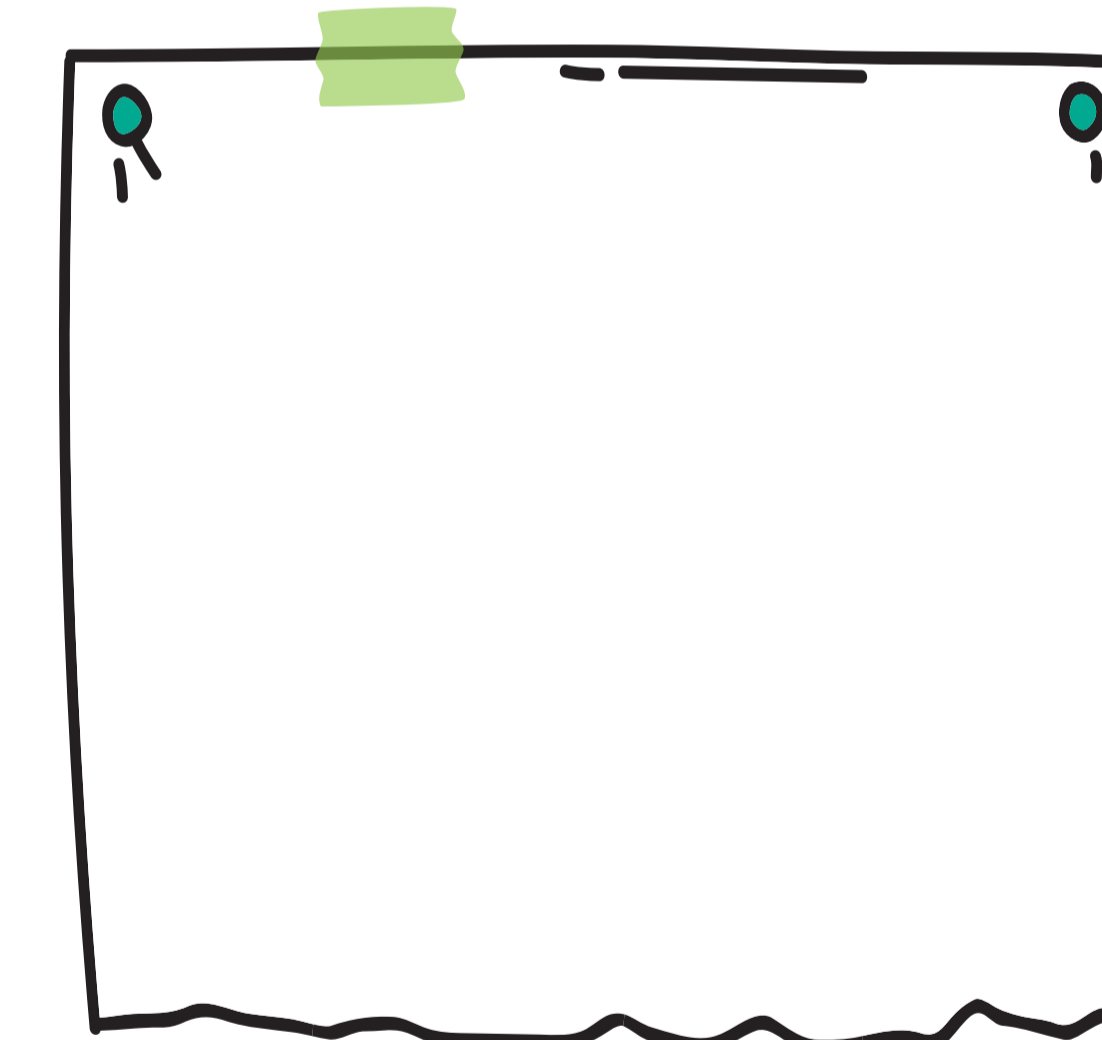
VERGONYA 1 2 3



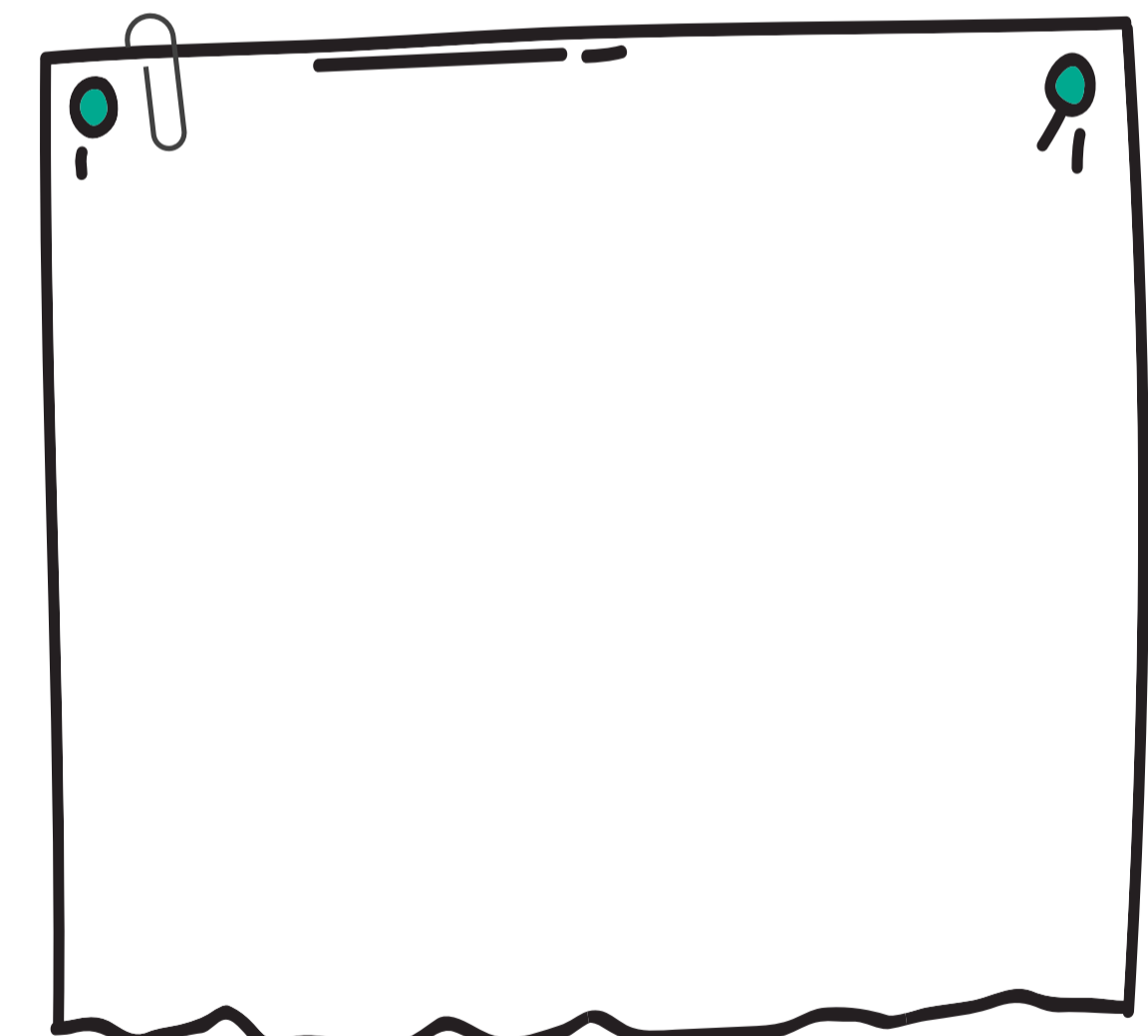
AMOR 1 2 3



RÀBIA 1 2 3




FÀSTIC 1 2 3




1 2 3

EMOCONSELLS

Cada persona és única i especial!



Tot el que sentim és normal i està bé.



Però hem de tenir cura que les nostres reaccions no facin mal a ningú.

Quan ens enfadem és bo aturar-se per tenir cura de què les nostres reaccions alimentin solucions en lloc de conflictes.

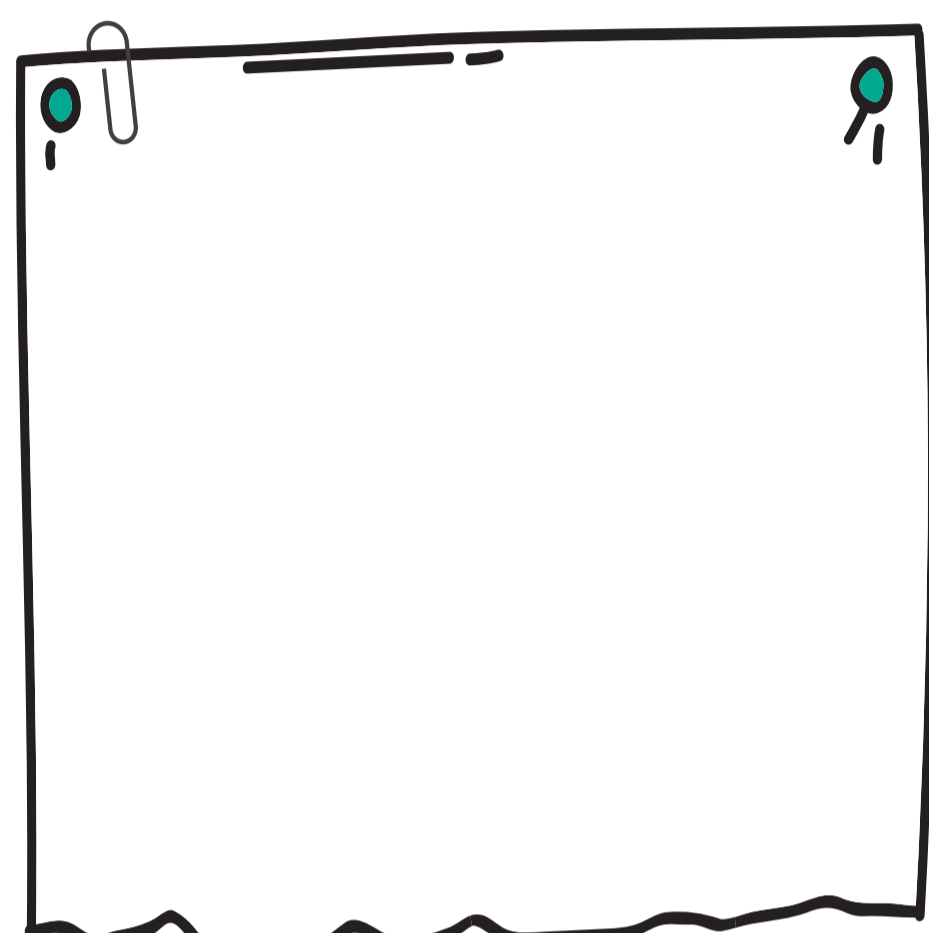
Respirar profundament i dir-nos paraules boniques pot ajudar a sentir-nos millor.



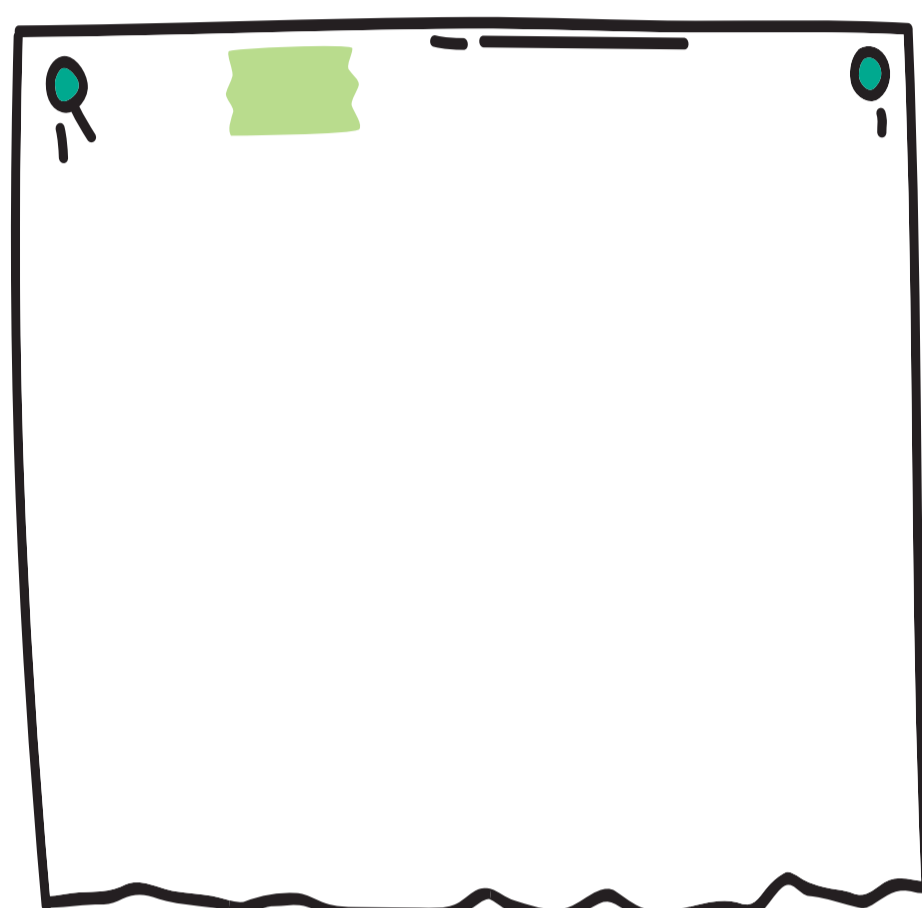
1 POC 2 MIG, MIG 3 MOLT

L'EMOCIONÒMETRE

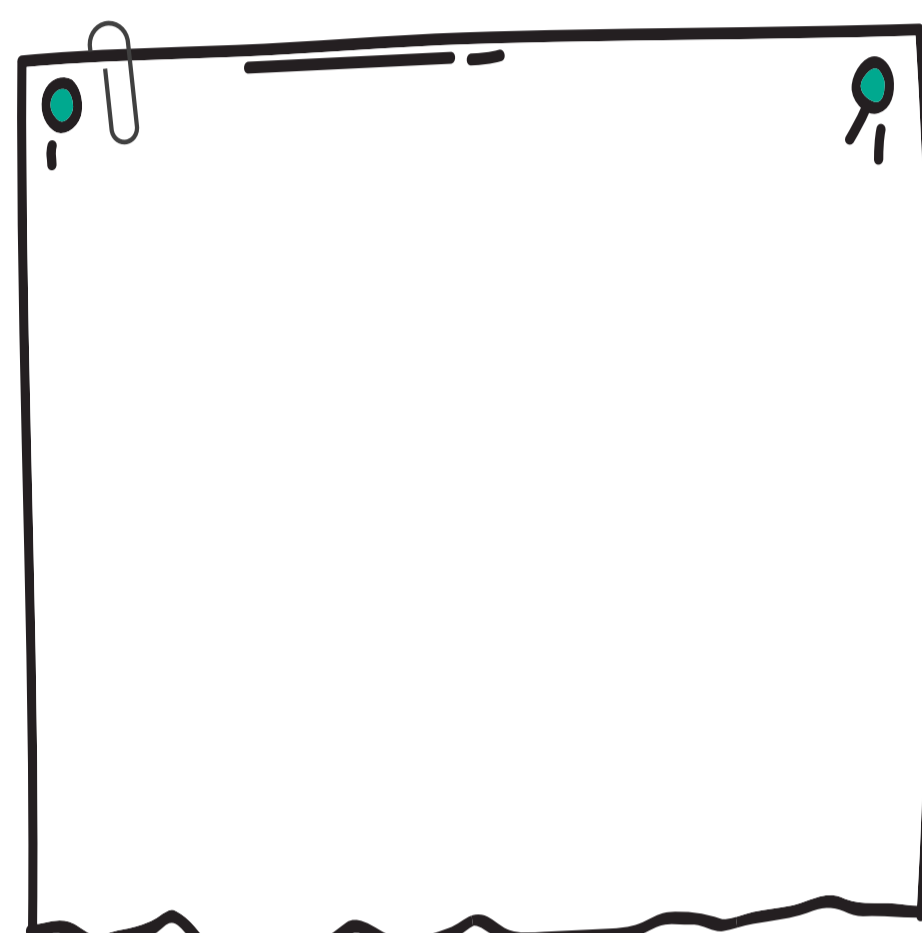
AVUI SENTO...



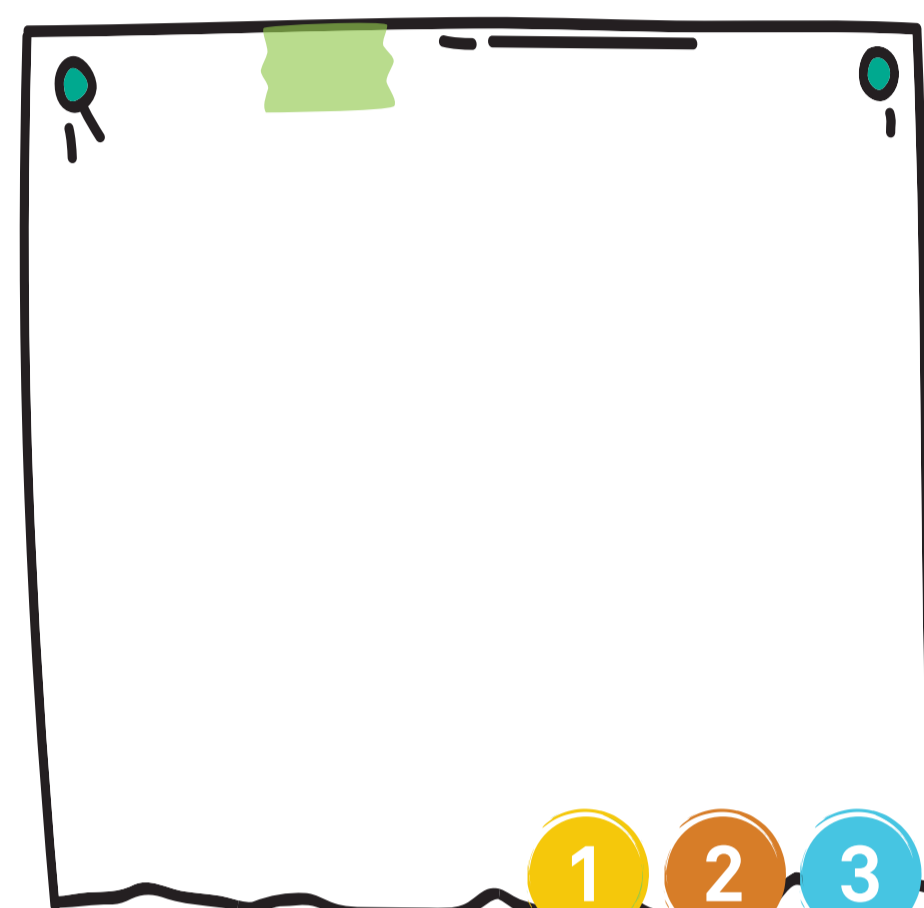
ALEGRIA 1 2 3



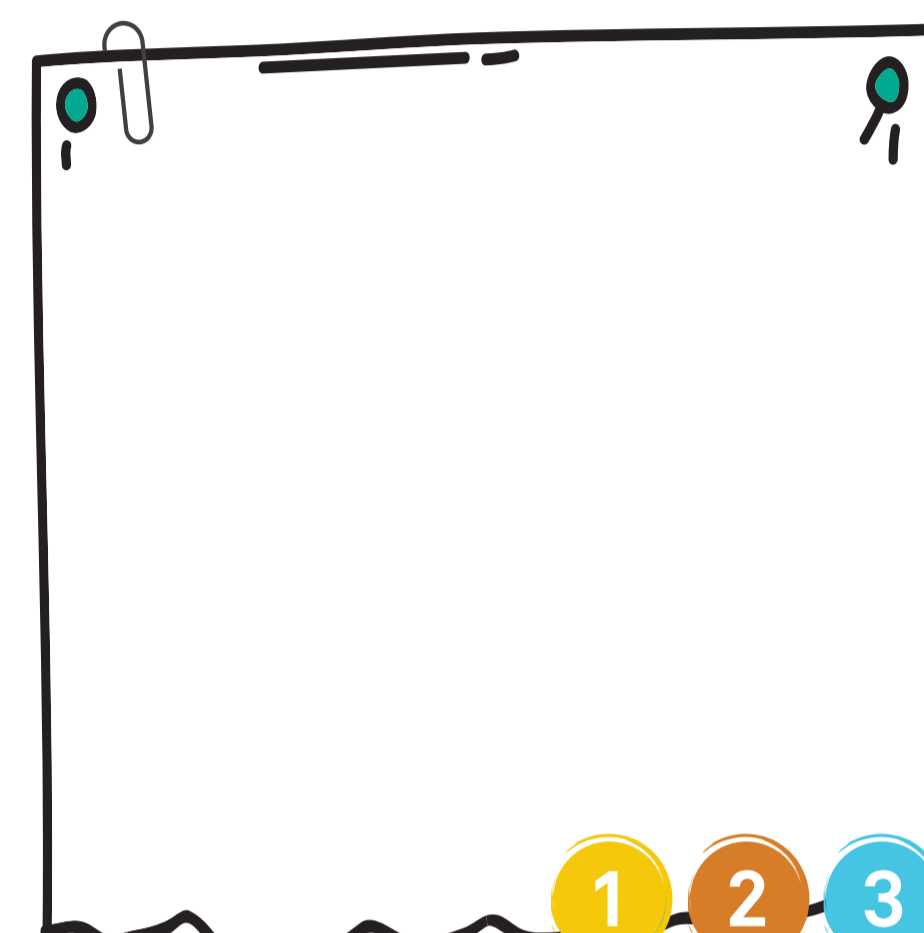
TRISTESA 1 2 3



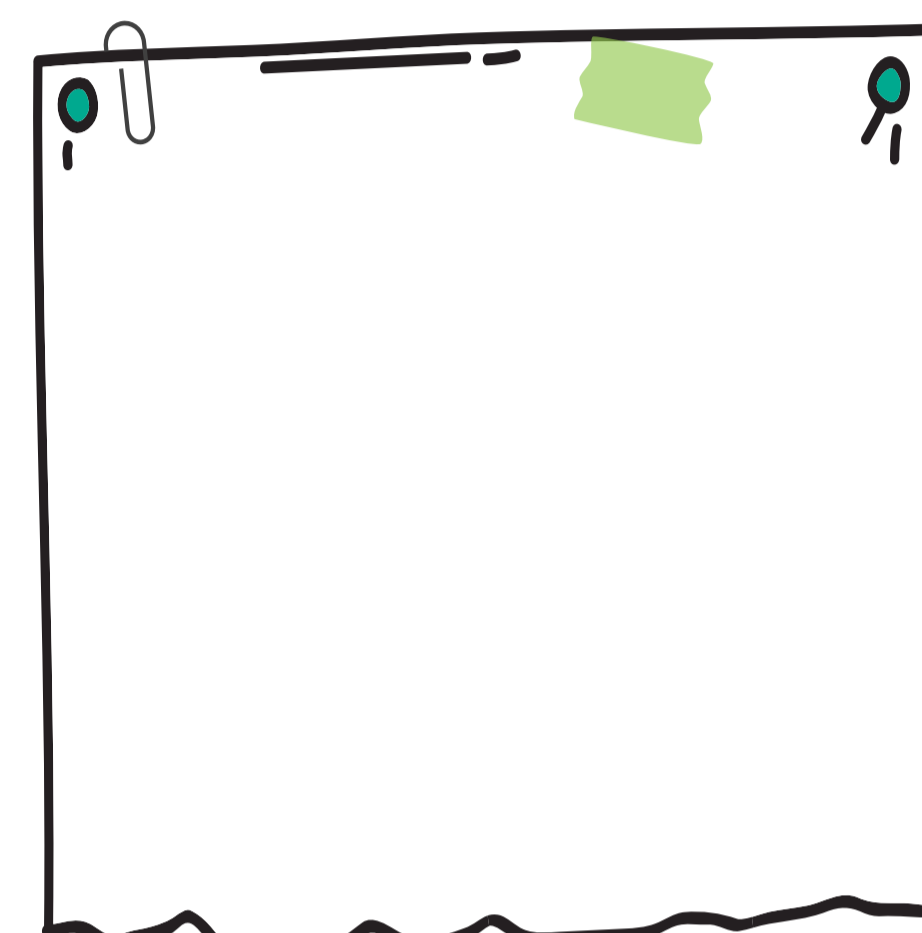
POR 1 2 3



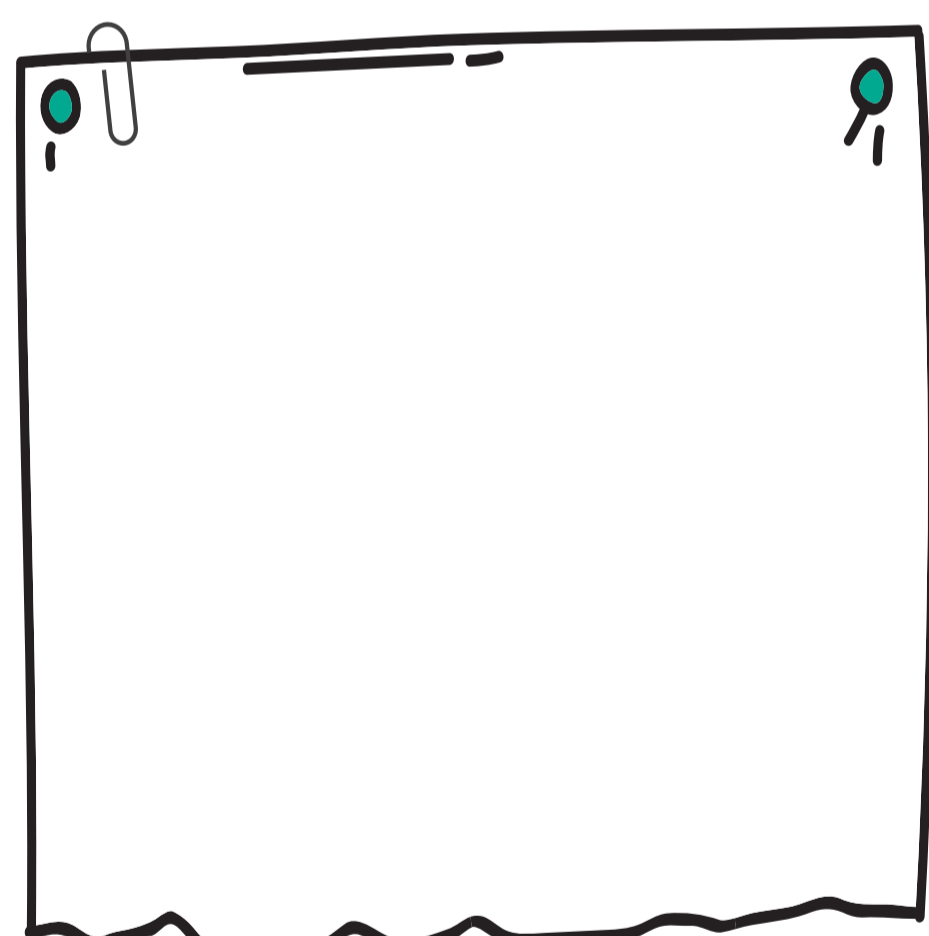
AVORRIMENT 1 2 3



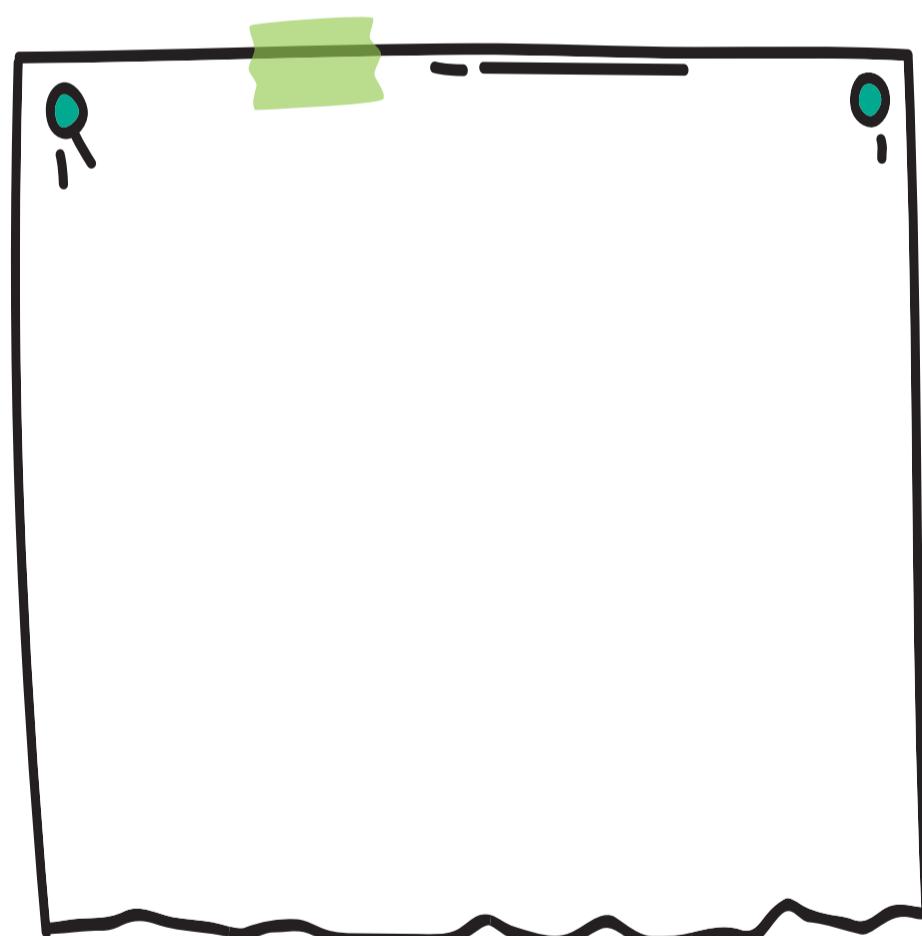
INSEGURETAT 1 2 3



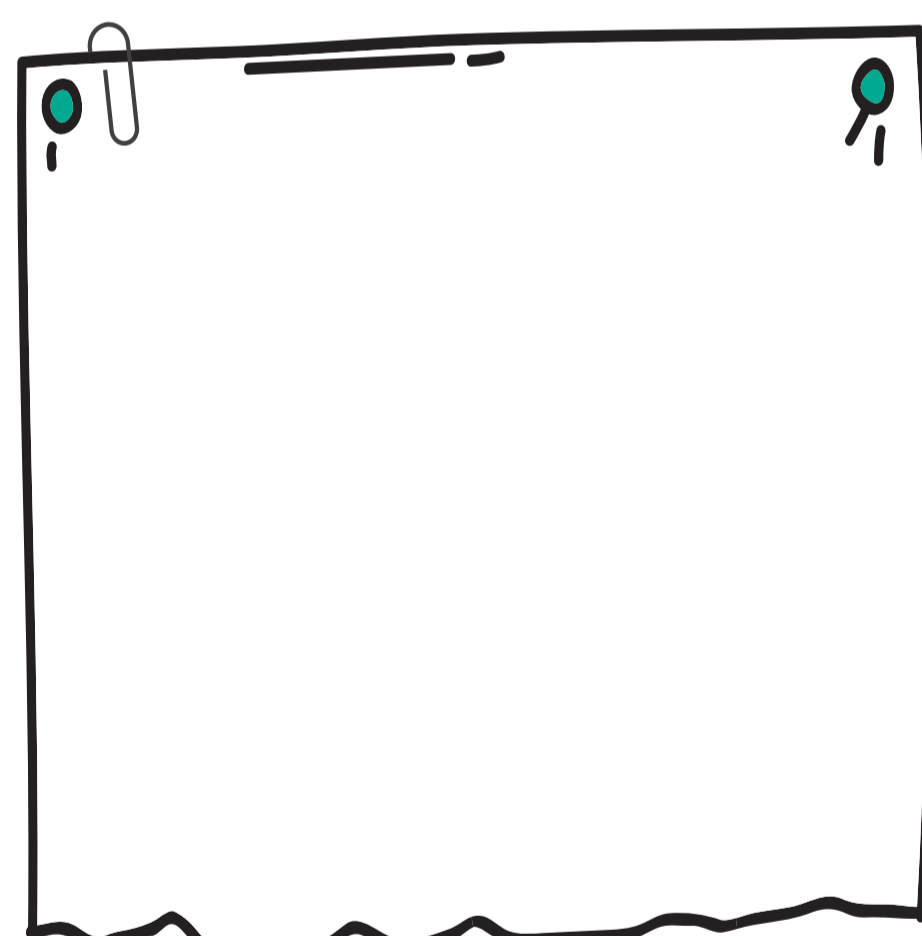
1 2 3



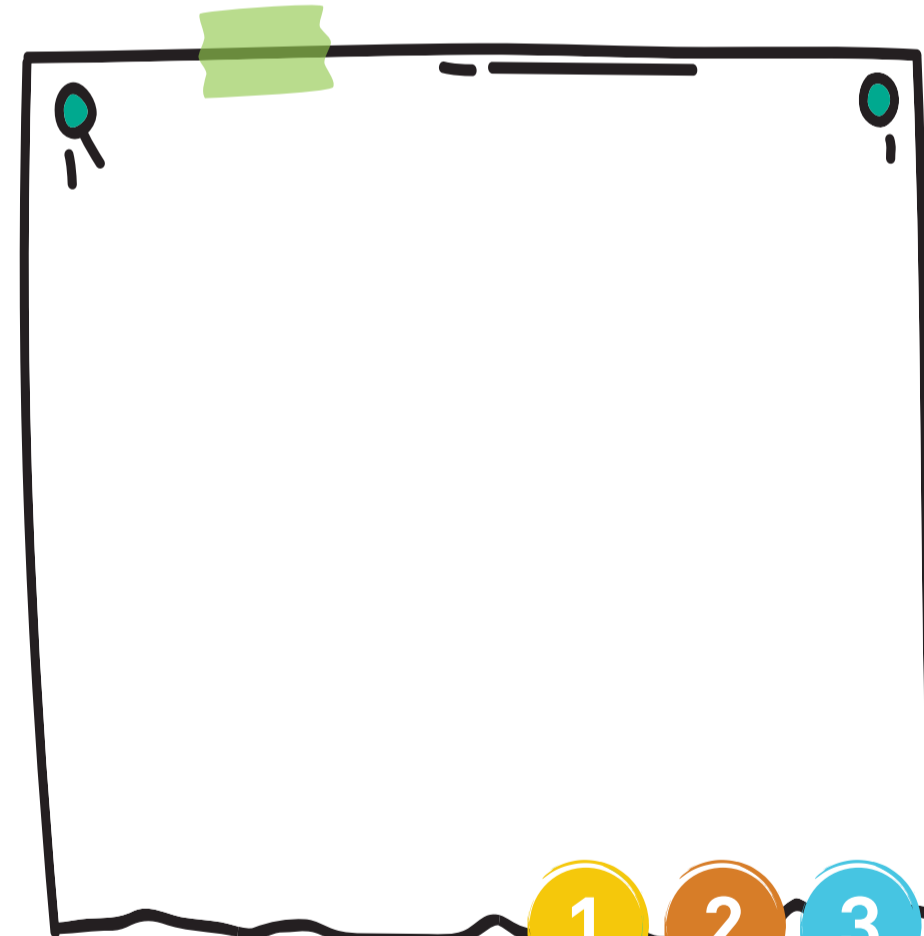
VERGONYA 1 2 3



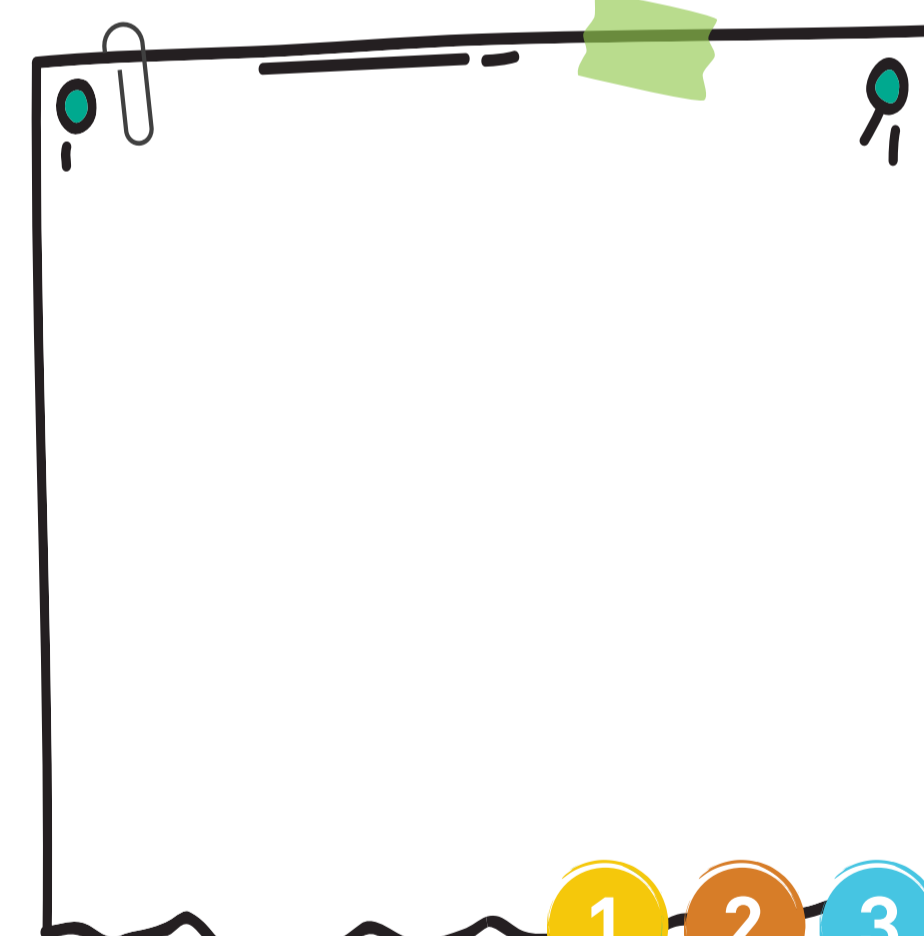
AMOR 1 2 3



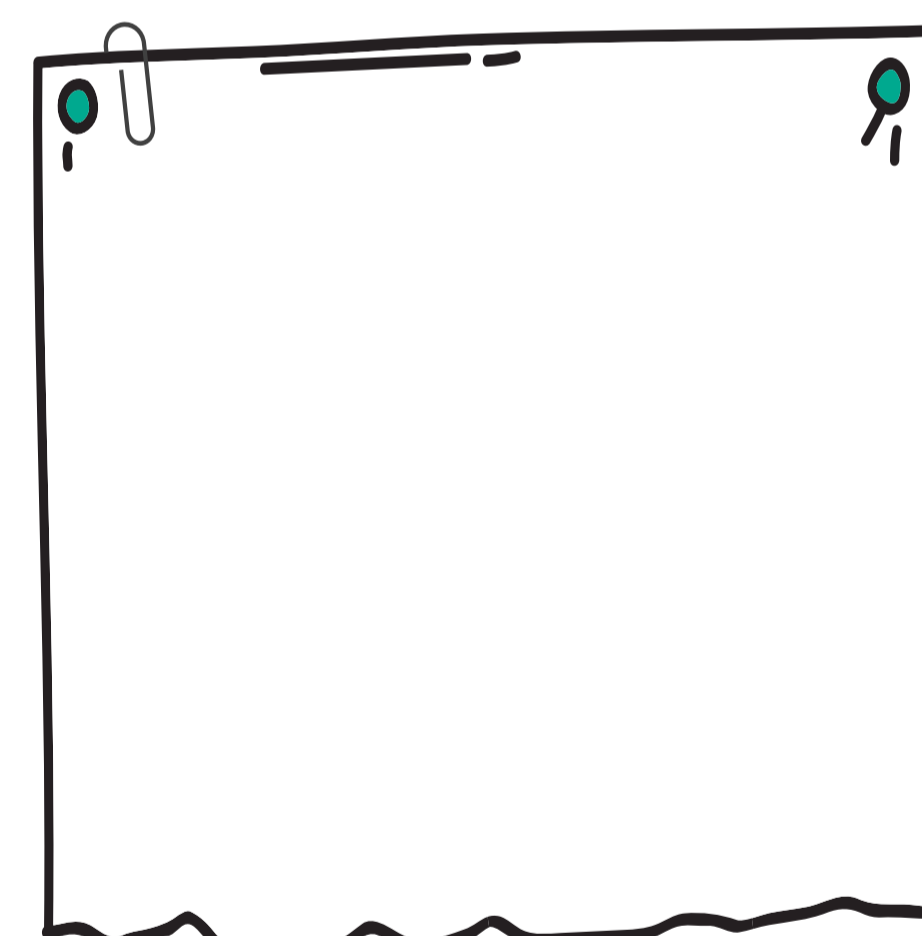
IRA 1 2 3



SOLEDAT 1 2 3



GRATITUD 1 2 3




1 2 3

emoconsells

Cada persona és única i especial!



Tot el que sentim és normal i està bé.



Però hem de tenir cura que les nostres reaccions no facin mal a ningú.

Quan ens enfadem és bo aturar-se per tenir cura de què les nostres reaccions alimentin solucions en lloc de conflictes.

Respirar profundament i dir-nos paraules boniques pot ajudar a sentir-nos millor.



1 POC 2 MIG, MIG 3 MOLT

L'EMOCIONÒMETRE

AVUI SENTO...

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

emoconsells

Cada persona és única i especial!



Tot el que sentim és normal i està bé.



Però hem de tenir cura que les nostres reaccions no facin mal a ningú.

Quan ens enfadem és bo aturar-se per tenir cura de què les nostres reaccions alimentin solucions en lloc de conflictes.

Respirar profundament i dir-nos paraules boniques pot ajudar a sentir-nos millor.



1 POC 2 MIG, MIG 3 MOLT