



**PARA** en distintos momentos del día.



**ATIENDE** qué sensaciones físicas, pensamientos y emociones se manifiestan.



**RECUERDA** visualizar la mejor versión de ti mismo, tus metas y lo que valoras.



**APLICA** y elige una estrategia que te permita regular tu emoción.



**REGRESA** a tus actividades en un estado emocional más adecuado para cumplir tus metas.