



Confiar

Momento de salud mental

¿Se siente herido, ofendido o enojado?

No se guarde todos esos sentimientos. Hágaselo saber a la otra persona de una manera calma y firme. O bien hable con alguien más para desahogarse. Se sentirá mejor consigo mismo y evitará la fuga de energía de vivir con sentimientos negativos.

Resources for Living®