

SOLUCIONES

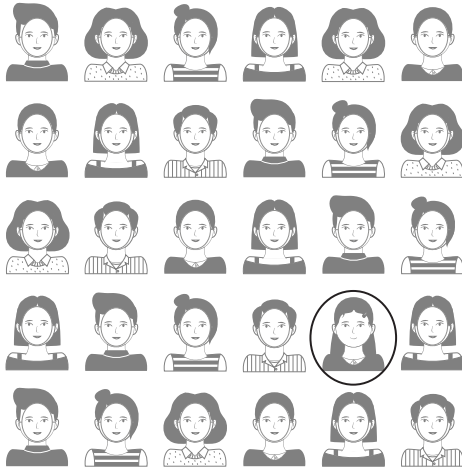
AMATIEMPOS

Original

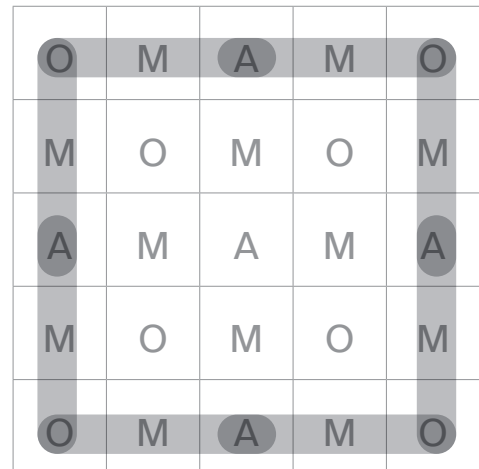


SOLUCIONES

Encuentra tu yo genuino (P.15)



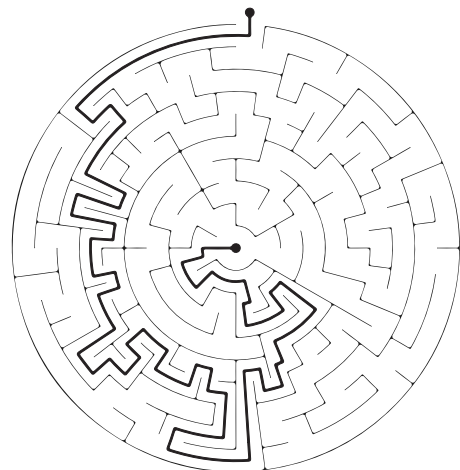
Palabra repetida (P. 17)



Frase desordenada (P. 19)

*'Eres una persona extraordinaria
con un potencial ilimitado.'*

Laberinto (P.25)



Acertijos (P. 33)

'El tiempo'

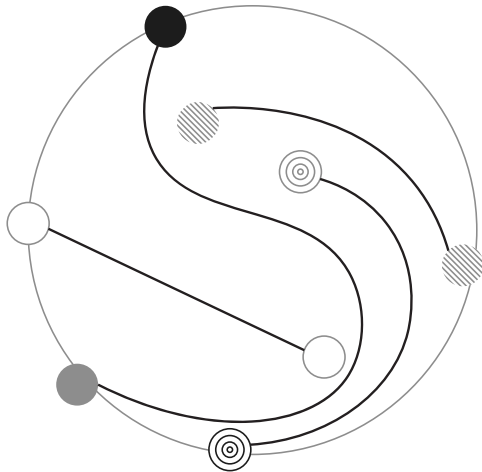
Frases codificadas (P. 37)

*'El secreto del cambio
es enfocar toda tu energía,
no en luchar contra lo viejo,
sino en construir lo nuevo.'*

Sopa de Letras (P. 39)



Juego de Ingenio "conecta" (P. 41)



Completa a la inversa (P. 61)

¡Hay muchas posibilidades! Aquí un ejemplo:

'No lo conseguiré' → Tengo la capacidad para lograrlo y aprender en el proceso.

'No quiero equivocarme' → Los errores son oportunidades para aprender y crecer.

'No puedo hacerlo' → Puedo intentarlo, aprender y mejorar cada vez más.

'No soy suficiente' → Soy suficiente y lo merezco.

'Todo me sale mal' → Cada experiencia me enseña algo nuevo.

'Es demasiado difícil' → Puedo superar el reto con esfuerzo y paciencia.

Gimnasia cerebral (P. 63)

'La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.'

— Marco Aurelio

Alíate con el caos (P. 65)

TU MENTE
TIENE LA
INMENSA
HABILIDAD
DE ORDENAR
EL CAOS

Relaciona (P. 73)

Enfado - Canta: Cantar puede liberar tensiones acumuladas y transformar la energía negativa en una más positiva. Además, libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo.

Estrés - Camina: Caminar, especialmente al aire libre, reduce el cortisol, la hormona del estrés, y mejora la claridad mental, aliviando la presión.

Sobrepensando - Escribe: Escribir ayuda a despejar la mente, permitiendo externalizar pensamientos repetitivos y encontrar claridad.

Ansiedad - Respira: Focalizarse en la respiración activa el sistema nervioso parasimpático,

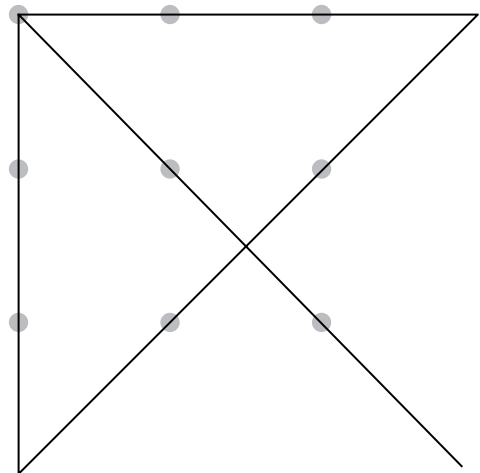
disminuyendo la ansiedad y promoviendo una sensación de calma inmediata.

Triste - Agradece: La gratitud cambia el enfoque mental hacia lo positivo, ayudando a contrarrestar los pensamientos negativos y mejorando el ánimo.

Sin energía - Baño Frío: Un baño frío estimula la circulación, refresca el cuerpo y mente, y aumenta los niveles de energía de manera natural.

Impaciencia - Dibuja: Dibujar es una forma de meditación activa, que ayuda a canalizar la impaciencia hacia una actividad creativa y relajante.

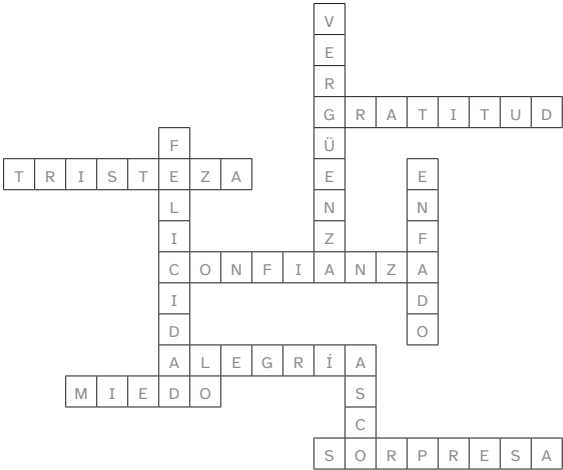
Juego de Ingenio "9 puntos" (P. 69)



Pasapalabra (P. 75-77)

- A**utenticidad
Bienestar
Crecimiento Personal
Determinación
Empatía
Fluir
Gratitud
Humildad
Inteligencia Emocional
Journaling
Karma
Liderazgo
Mindfulness
- N**utrición
Optimismo
Presencia
Quietud
Resiliencia
Sabiduría
Transformación
Unicidad
Visualización
Wellness (Bienestar)
Xenofobia (Tolerancia)
Yang (Principio)
Zen

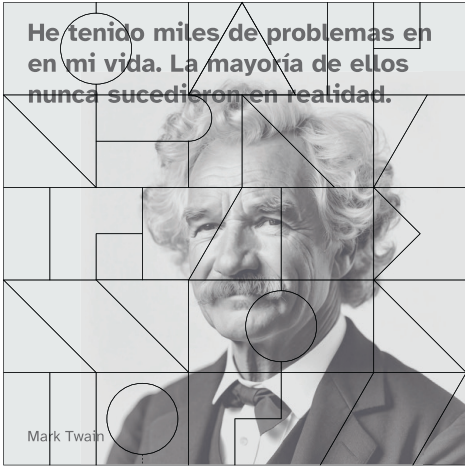
Crucigrama (P. 81)



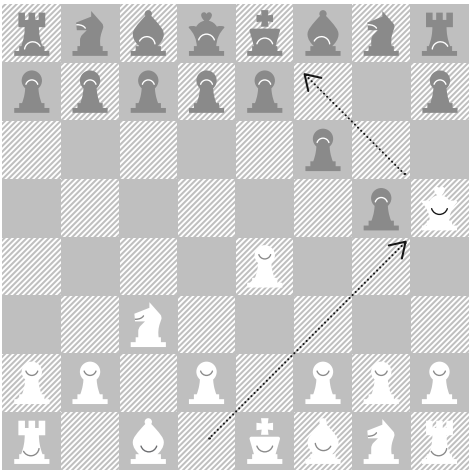
Sudoku (P. 83)

Alegría	Tristeza	Amor	Miedo	Ira	Calma
Miedo	Amor	Ira	Calma	Alegría	Tristeza
Calma	Ira	Alegría	Tristeza	Amor	Miedo
Tristeza	Alegría	Calma	Ira	Miedo	Amor
Amor	Miedo	Tristeza	Alegría	Calma	Ira
Ira	Calma	Miedo	Amor	Tristeza	Alegría

Rompecabezas (P. 87)



Ajedrez (P.89)



Las 7 diferencias (P. 101)

