



# Sesión 6

Material complementario

**Nota:** Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

## Tomar el control de lo que se puede.

Siguiendo la guía de frases clave, escribe algunas frase que podrías o has dicho/ pensado.

<b>Dependiendo de otros/ entorno:</b> "Tengo que" "Debería" "No me hagas"	<b>Dueña de mí:</b> "Podría" "Voy a" .

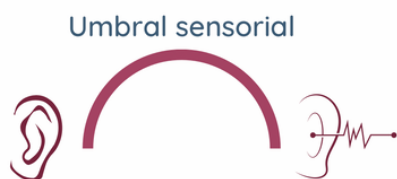
## Mis rasgos de temperamento.

Identifica cómo puntuas en cada rasgo de temperamento: alto, medio o bajo.



## Sus rasgos de temperamento.

Identifica cómo puntúa tu hijo o hija en cada rasgo de temperamento: alto, medio o bajo.



Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:

Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

