

TERCER RETO: LA IRA TOMA EL CONTROL!

¡Vamos a aprender cómo funciona la ira para no perder el control!



👉 **Vamos a descubrir:**

- ➡ Cuándo aparece la ira.
- ➡ Qué señales da nuestro cuerpo.
- ➡ Cómo detener este volcán a tiempo.

¡Y a encontrar formas de calmar su fuego!

