



redueix

els tòxics emocionals, el mal ús de les fonts d'informació, les agressions afectives, la manipulació, les dependències d'hàbits poc saludables

recicla

l'energia destructiva en creadora, pren consciència i queda't amb la part bona, analitza, sigues selectiu

reutilitza

els mitjans per tornar a fer-ne un bon ús sostenible

Títol: **Les 3 R's**

Autores: Núria Chiva, Maria Creu Royo, Teresa Casas

Coordinació: Ma Mercè Conangla



Formació: **Fundació Àmbit**
 Programa de formació en **Ecologia Emocional**
 email: ecologiaemocional@yahoo.es