



Guía de trabajo 5

EJERCICIO/S
A REALIZAR

Esta semana hemos visto que resulta completamente imprescindibles para experimentar una vida feliz practicar las siguientes áreas:

- Gratitude,
- Perdón
- Amor.

Ejercicio 1. Cómprate o decora una libreta que sea exclusiva para este ejercicio. Le vamos a llamar **Diario de Gratitude**.

En ella cada día vas a escribir a mano, mínimo 3-5 cosas, que sean buenas, dignas de agradecer del día de hoy. Pueden ser aspectos 'grandes' o sencillos pero que nos hacen la vida más fácil o feliz. Teniendo en cuenta éstas 3 áreas de tu vida: Vida personal, profesional y de ti misma.

Ejemplo: una infusión calentita de buena mañana; un abrazo de mi marido; encontrar la carretera despejada...



Comparte ahora con el grupo de Facebook, tus 3-5 aspectos para agradecer del día de hoy.

Ejercicio 2. Cuando te encuentres delante de una situación problemática, que te bloquea, angustia o da miedo, hazte esta pregunta.

¿Dónde está el amor?

Busca dónde se encuentra en la situación. Haz una lista de las personas, aspectos, cosas donde podrías darle una perspectiva de amor. Escoge una y acciónala.



Ejercicio 3. Alejar preocupaciones rápidamente.

Consigue quietud mental al instante con este ejercicio, rapidísimo.

Simplemente cuando estés en bucle de preocupaciones, mírate la punta de la nariz.



Ejercicio 4. Si todavía no lo has hecho de las sesiones anteriores ya es hora de que te pongas manos a la obra y decidas:

¿Qué actividad diaria o semanal eliges poner en práctica a partir de hoy para sentir placer, alegría?

Recuerda que puede ser algo tan sencillo como: salir a andar, tomarte un baño tranquila, meditar, bailar, cantar, hacer manualidades, etc

Ejercicio 5. ¿Qué puedo hacer de manera distinta a cómo hago siempre, hoy?

Ejercicio 6. Pon en práctica la técnica trabajada en clase de la goma en la muñeca cuando sientas miedo o estés adelantando el futuro en negativo.

Recuerda repetirte después: **Todo está bien; Todo estará bien.**

MÁS HERRAMIENTAS TRABAJADAS EN CLASE PARA SENTIRSE MEJOR:

- **Técnica del cómo sí:** actúa cómo sí hasta que sea cierto.
- **Practica ejercicio físico.** A realizarlo tu cerebro segrega sustancias de bienestar, relax y felicidad.
- **Visualizar imágenes tranquilizadoras: Meditación lugar de seguridad.**
- **Realiza alguna actividad relajante:** como leer, meditar, escuchar música, pasear.
- **Prevenir antes que sean intensos los sentimientos.**
- **Respirar.** Has aprendido varias técnicas sobre respiración durante el programa cualquiera de ellas es buena. Utiliza la que te sientas mejor. Puede ser tan sencillo como centrar la atención en la respiración y procurar que sea cada vez más pausada y lenta. Recuerda: inspirar y expirar solamente por la nariz.

RECUERDA SIEMPRE:

Para volver al estado de tranquilidad necesitas calmar tu respiración y reconducir tus pensamientos hacia otro lugar. Si existe algo de lo que debas ocuparte seguro lo harás mucho mejor desde la calma que desde la angustia.



ELIGE QUE EL AMOR GUÍE TU VIDA Y JAMÁS VOLVERÁS A
EQUIVOCARTE.
Patricia Sánchez

Con
Patricia

amor,



Psicóloga especializada en mamás que quieren vivir y criar tranquilas sin preocupaciones ni sentirse culpables. www.patriciasanchezpsicologia.com

Creadora de

