

# Las Recaídas



Cuaderno  
de tareas

Para estar prevenidas ante las recaídas vamos confeccionar tu botiquín de primeros auxilios. Sigue esta guía para tenerlo ya recogido y a mano para cuando te haga falta.

### **BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES:**

- **Recursos y técnicas estrella**

Recopila en una libreta, carpeta o documento del drive, etc bien accesible tus herramientas estrella para:

- Eliminar, no resistir e introducir pensamientos positivos.
- Aceptar las emociones, Soltarlas y subir tu estado de ánimo.

→Mínimo necesitarás tener registradas y juntas 2 herramientas para cada uno. 2 para pensamientos y 2 para emociones. ESTO ES BÁSICO.

TÉCNICA	PENSAMIENTOS	EMOCIONES
Técnica 1		
Técnica 2		
Técnica extra 😊		

- **Lista de éxitos personales.**

Aíslate 15-20' tu contigo misma ☺

Vas a hacer una lista con los éxitos de tu vida: grandes, medianos y pequeños. ¡todos cuentan!

**MIS ÉXITOS DE VIDA**

EJEMPLO: Cuando me casé, tuve a mi hijo, me gradué, me compré mi casa; fui capaz de exponer delante de toda la clase, etc

Ahora tú 😊

- **Carta para días malos.**

**IMPORTANTE.**

Esta carta ya tiene que estar preparada con anterioridad y tenerla junto a tus herramientas estrella y lista de éxitos.

Un día que te sientas bien, alegre, tranquila, vas a escribirte una carta a ti misma. Una carta de apoyo para días malos.

Es importante que te muestres apoyo y comprensión a ti misma. Así como algunos consejos sobre qué hacer para llevar mejor esa situación, qué técnicas a aplicar para equilibrarte antes, cosas importantes que consideres que necesitas recordar.

¡Genial! Ya tienes listo tu botiquín.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí.