

DÍA 5: REDIRIGE TU MENTE



Tareas de
avance

Como todo lo que estás aprendiendo aquí, es vital que aparte de hacerlo sepas como aprovecharlo para modificar esas costumbres en tu vida que te hacen mantenerte donde precisamente no deseas estar ni sentirte incómoda o a disgusto.

Con los ejercicios que encuentras a continuación vas a poder dar un paso más a lo realizado hoy para aprovecharlo más y mejor.

Vamos con ello.

1- ¿Cómo te sentías antes y después de realizar el ejercicio de las declaraciones?

Antes	Después	Observaciones
Nivel de malestar antes (del 0 al 5).	Nivel de malestar después (del 0 al 5).	Observaciones

2. Realiza una selección de las declaraciones que más te hayan gustado, impactado o servido para poderlas ir recordando en otros momentos o tenerlas más presentes (no se trata de que lo escuches de nuevo, sino que anotes las que recuerdas).

Perfecto.

Mañana nos metemos de lleno en sentirnos mucho mejor.

Patricia



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