

# BIENESTAR Y GRATITUD



# - BIENESTAR -

Hoy vamos a realizar un trabajo distinto. Vamos a hacer 2 listas. En la primera lista vas a escribir todas las cosas que tenés o deseas tener y que son buenas para vos. Por otro lado y en otra columna, vas a escribir las cosas que ya no deseas tener y que no son buenas para vos.

A continuación un ejemplo de ambos casos:

<b>COSAS QUE DESEO TENER</b>	<b>COSAS QUE NO DESEO TENER</b>
Salud	Miedo
Libertad financiera	Deudas
Compañía	Malhumor
Hacer deporte	Culpa

En este caso no hay un mínimo ni un máximo, sobre todo porque es un trabajo interno que obliga a pensar en uno/a mismo/a y en tus propios intereses. Mientras más anotes, más te vas a beneficiar de la tarea que sigue y más consciencia vas a tomar de lo que verdaderamente quieres para tu vida.



# - VALORES -

Descubrir TUS VALORES, es otro ejercicio de reflexión muy útil, para eso contesta a estas preguntas al menos doce veces y comprueba que es lo que se repite una y otra vez con la última contestación, y ahí están algunos de tus yo soy...

¿Para qué te levantas cada día? Me levanto para ver el sol, el cielo....

¿Para qué quieres ver el sol, el cielo...? Para disfrutar

¿Para qué quieres disfrutar? Para sentir alegría, paz...

¿Para qué quieres sentir paz, alegría? Para sentirla y repartirla a los que tenga alrededor....así doce veces, busca las repeticiones, y sigue el mismo proceso con las siguientes preguntas.

-¿Qué te mueve en la vida?

-¿Para qué quieres vivir?

-¿Para qué quieres disfrutar?

-¿Para ti qué es importante en la vida?

-¿Qué estás haciendo que no deberías estar haciendo?

-¿Qué haces para no ser feliz?

Con estos elementos puedes ir acercándote a saber “un poquito” más sobre quién sos.

# - GRATITUD -

Registrar cada día sobre tres momentos positivos del día. Pueden ser pequeños logros, gestos amables, sensaciones, reconocimientos o experiencias gratificantes. Al centrarte en lo positivo, empezás a visualizarte en momentos buenos, disminuyendo la tendencia a compararte con los demás.

Luego, una vez que tengas tus agradecimientos diarios, incluí que fortaleza tuya tuviste destacas de ese momento.

Por ejemplo: Podés decir que agradeces la charla que tuviste con x persona y la fortaleza podría ser tu sinceridad/escucha/contención... y así con cada momento.