

CURSO: ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

MÓDULO 1: EJERCICIOS

1. Tu nivel de Bienestar

Busca un momento tranquilo para relajarte. Siéntate, cierra los ojos y pregúntate: ¿cómo estoy? ¿qué nivel de Bienestar siento en este momento? ¿me falta algo? Intenta revisar diferentes aspectos de tu vida: familia, trabajo, salud, amigos... Cuando lo tengas puntúa del 0 al 10 el resultado global.

2. Agradecimiento

Siéntate en un momento tranquilo y en una hoja haz una lista de 10 cosas por las que te sientes agradecida/o en este momento. Quizás no te sale a la primera, pero dedícale el tiempo que necesites.

3. Tu "Mejor Yo" posible.

Toma un asiento tranquilo y dedica 20/30 minutos a pensar en lo que sea tu vida dentro de 5 o 10 años. Visualiza un futuro para tí en el que todo haya salido como tu querías. Describe por escrito lo que tu quieres.

4. Carta de perdón

Piensa en alguien que te hizo daño y escríbele una carta describiendo como de dañó. Explica como te afectó en ese momento y como te duele ahora. Cuéntale lo que esperabas que hubiese hecho. Finaliza la carta con una declaración explícita de perdón y comprensión. NO es necesario que mandes la carta, es para tí.

LIBRO RECOMENDADO

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Sonja Lyubomirsky

Editorial Urano

ISBN: 978-84-7953-664-0