

Las cosas buenas de la vida

Un ejercicio donde necesitas 10 minutos al día durante 1 semana.

Papel y bolígrafo

EJERCICIO

Todos los días escribe 3 cosas que te han salido bien ese día y explica por qué.

Para que este ejercicio sea parte de tu rutina diaria, puede ser una buena idea hacerlo antes de ir a dormir.

Mientras escribes, sigue estas instrucciones:

Pon un título a la situación (por ejemplo, "*Mi compañer@ de trabajo me ha ayudado*"). Describe exactamente lo que sucedió con el mayor detalle posible, incluido lo que hiciste y dijiste y, si hubo otra gente involucrada, qué hicieron o dijeron.

Incluye cómo te sentiste en el momento y cómo te sientes al recordarlo.

Si ves que aparecen sentimientos negativos, vuelve a concentrarte en los sentimientos positivos que te acompañaron en esta situación.

Explica lo por qué crees que sucedió.

Este ejercicio fortalece tu capacidad para prestar atención, disfrutar y recordar aquellas cosas positivas, grandes o pequeñas, que suceden todos los días, contrarrestando la tendencia natural a fijarnos en las cosas negativas.

ALGUNAS SUGERENCIAS

Con este ejercicio te darás cuenta de que lo realmente bueno es redescubrir los pequeños placeres en el día a día:

- Alguien aguanta la puerta para que pases.
- Un compañer@ te dice lo mucho que le importas.
- Paseas disfrutando de la naturaleza
- Tu jefe valora tu trabajo
- Respiras profundamente varias veces y te sientes viv@
- Hueles el aroma de una flor que te lleva directamente a tu infancia