Por una cultura de la salud mental

psique EN MOVIMIENTO

S	D	L	M	M	J	V
	¿Quién soy?	¿Por qué soy importante?	¿De qué soy capaz?	¿Qué mentiras sobre mí me he creído?	¿Qué necesito dejar de hacer por mi bien?	¿Cómo me siento hoy?
¿Estoy explicando cómo me siento o solo me estoy expresando?	¿Qué necesito hoy de mí?	¿Qué me diré hoy frente al espejo?	¿Cuáles son las razones por las que puedo agradecerme hoy?	¿De dónde necesito alejarme por mi bien?	¿Cuáles son mis metas personales?	¿Cuáles son las ventajas de mi realidad?
Lo que estoy haciendo ¿está dirigido a mis metas?	Hoy me hago responsable de..	¿Qué actitud mía puedo modificar porque no me gustaría que la tuviesen conmigo?	¿A quién puedo ayudar hoy?	¿Lastimé internacionalmente a alguien en este mes? De ser así, me disculparé	¿Estoy respetando los límites que lxs demás necesitan?	¿Estoy respetando y dando a conocer los límites que necesito?
¿Qué pensamiento negativo puedo convertir en positivo?	¿Qué puedo hacer hoy para relajarme?	¿De quién necesito ayuda hoy?	¿Qué hábito puedo comenzar a hacer por mi bienestar?	¿A quién me gustaría escribirle una carta?	¿Cómo puedo elogiar a las personas que quiero? A pensarlo y hacerlo	¿Qué aporta a mi vida cada persona con la que me relaciono?
Dirigir la pregunta a mis personas importantes: ¿Qué aporto a tu vida? ¿Por qué soy valiosx?	¿Cuál es mi lugar seguro?	Escribirme una carta para cerrar el mes lleno de aprendizaje y gratitud hacia mí				