Por una cultura de la salud mental

/PsiqueConKarenNogueda

@psique.enmovimiento

psique EN MOVIMIENTO

D	L	M	M	J	V	S
Repite frente al espejo: "Hoy soy valiente por.."	¿Por qué soy importante?	¿De qué soy capaz?	¿Qué mentiras sobre mí me he creído?	Por mi bienestar ¿Qué necesito dejar de hacer?	¿Cuántas veces más permitiré que me duela antes de irme?	¿Estoy explicando cómo me siento o solo me estoy expresando?
¿Qué necesito hoy de mí?	¿Qué me diré hoy frente al espejo para sentirme valiosx?	¿Cuáles son las razones por las que puedo agradecerme hoy?	¿De dónde necesito alejarme por mi bien?	¿Cuál es mi lugar seguro?	¿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?	Por mi bienestar ¿qué puedo comenzar a hacer?	¿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? Me daré la oportunidad hoy	¿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?	Toca escribirme una carta de aprendizaje y agradecimiento sobre mi vida					

Descarga este material e imprímelo para colocarlo en un lugar donde puedas verlo diariamente (en ésta página), o para recortarlo en cuadros (la segunda versión) para escoger uno cada día, de manera que puedas tener tus 5 minutos de reflexión al inicio o al final del día

Repite frente al espejo:

"Hoy soy valiente por.."

¿Por qué soy importante?

¿De qué soy capaz?

¿Qué mentiras sobre mí me he creído?

Por mi bienestar ¿Qué necesito dejar de hacer?

¿Cuántas veces más permitiré que me duela antes de irme?

¿Estoy explicando cómo me siento o solo me estoy expresando?

¿Qué necesito hoy de mí?

¿Qué me diré hoy frente al espejo para sentirme valiosx?

¿Cuáles son las razones por las que puedo agradecerme hoy?

¿De dónde necesito alejarme por mi bien?

¿Cuál es mi lugar seguro?

¿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?

Por mi bienestar ¿qué puedo comenzar a hacer?

¿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/ necesité ayuda hoy?

¿Qué hábito puedo comenzar a hacer por mi bienestar?

¿A quién me gustaría escribirle una carta? Me daré la oportunidad hoy

¿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?

Toca escribirme una carta de aprendizaje y agradecimiento sobre mi vida