

Recordando la AMABILIDAD



Piensa en alguien que haya sido amable contigo.
¿Cuáles fueron algunas de sus palabras o gestos? Haz una lista a continuación.

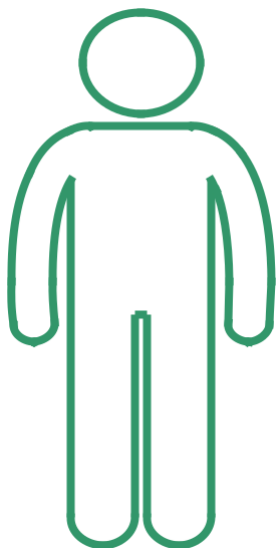
Cuando recordamos un acto de amabilidad o una persona amable, esto nos puede ayudar a que nuestro cuerpo se sienta mejor, más seguro y fuerte. Cuando prestamos atención a cómo nuestro cuerpo responde y nos enfocamos en las sensaciones agradables o neutras que surjan, esto puede ayudar a que nuestro cuerpo sienta un bienestar aún mayor.

ELIGE UNA COSA DE TU LISTA. HAZ UN DIBUJO O ESCRIBE ACERCA DE ELLA.



Observa tu dibujo o tu escrito por un momento. ¿Cómo te hace sentir en tu interior?

Sensación _____



PINTA O ESCRIBE LAS SENSACIONES QUE TUVISTE EN EL CUERPO DONDE LAS SENTISTE.

DESAFÍO PARA ESTA NOCHE



Antes de dormirte esta noche, tómate un momento para pensar en algo amable que hayas hecho tú (por otra persona) o alguien más. Nota cómo se siente recordar esto. Observa cualquier sensación agradable o neutra en tu cuerpo. ¿En qué podrías pensar esta noche?
