

LA FLECHA DE MI VIDA

Muchas gracias por descargar la segunda herramienta de Psychology Bureau: LA FLECHA DE MI VIDA. Esta es una herramienta de reflexión, por lo tanto debes mentalizarte que vas a recordar experiencias de tu pasado que pueden ser duras de revivir. El objetivo es que puedas volcar sobre el papel las experiencias más significativas de tu vida y verlas desde lejos. Ver que a pesar de todo lo vivido, aquí estás hoy: con ganas de estar mejor y trabajar en ti. También hay un espacio para el futuro: para que puedas materializar hacia dónde vas y lo más importante: hacia dónde quieres ir. La flecha la puedes seguir construyendo, y en momentos de mucha oscuridad puedes recurrir a ella para coger fuerzas.

INSTRUCCIONES

1. Busca un lugar tranquilo donde poder sentarte un rato. Puede ser dentro de casa, una cafetería o fuera (campo, playa, bosque, terraza...). Echa un vistazo a tu alrededor y fíjate en todo aquello que conlleve naturaleza: plantas, flores en un jarrón, sonido de la lluvia, rayo de sol...
2. Rellena los recuadros (y los alrededores también) con experiencias pasadas significativas, experiencias recientes que todavía sientes muy vivas... En la parte de arriba de la flecha van las cosas positivas, en la de abajo las negativas. En la parte del Presente, aprovecha para escribir también cómo estás y te sientes ahora: parar y comprobar tu ahora siempre es bueno. En el futuro déjate llevar: escribe lo que quieres, lo que deseas, tus planes, incluso tus próximos viajes si quieres. Aquí es donde nuestras intenciones y deseos cobran vida y acabarán convirtiéndose en planes, estrategias y caminos a seguir.
3. Cuando hayas terminado, tómate un momento para reclinar y observar lo que has escrito, el trabajo que acabas de hacer. Requiere mucho valor hacer algo así, y aquí la tienes: tu flecha de la vida.

IMPORTANTE

- Por favor recuerda que esto es solo una herramienta que te puede ayudar en momentos de agobio o cuando no sepas cómo ni por dónde empezar. No se trata de un arreglo mágico que vaya a solucionar la situación con la que estás lidiando.
- Además esta herramienta no está pensada para sustituir ningún tratamiento médico, psicológico, terapéutico o de coaching. Está pensada para ayudarte a calmar la cabeza, aclarar pensamientos y sentimientos y ayudarte a decidir el siguiente paso.
- Si no consigues terminar los recuadros o te sientes desmotivadx, no pasa nada. Esto es solo una de las muchas cosas que puedes hacer. Si no te es útil, quizás no es lo que necesitas en estos momentos y eso estará bien.

EMPECEMOS

Tras leer estas instrucciones y pautas, estás listx para empezar. Recuerda ser honestx contigo mismx, aguantar con tu malestar no vale la pena ya. Así que intenta relajarte y disfrutar de la herramienta LA FLECHA DE MI VIDA de Psychology Bureau. Si necesitas ayuda, no dudes en contactar conmigo a través del email psychologybureau@gmail.com o via www.instagram.com/psychologybureau, y no dudes en compartir tu experiencia con el hashtag #psychologybureau !

LA FLECHA DE MI VIDA

Pasado

Presente

Futuro

¿Cómo estoy ahora?

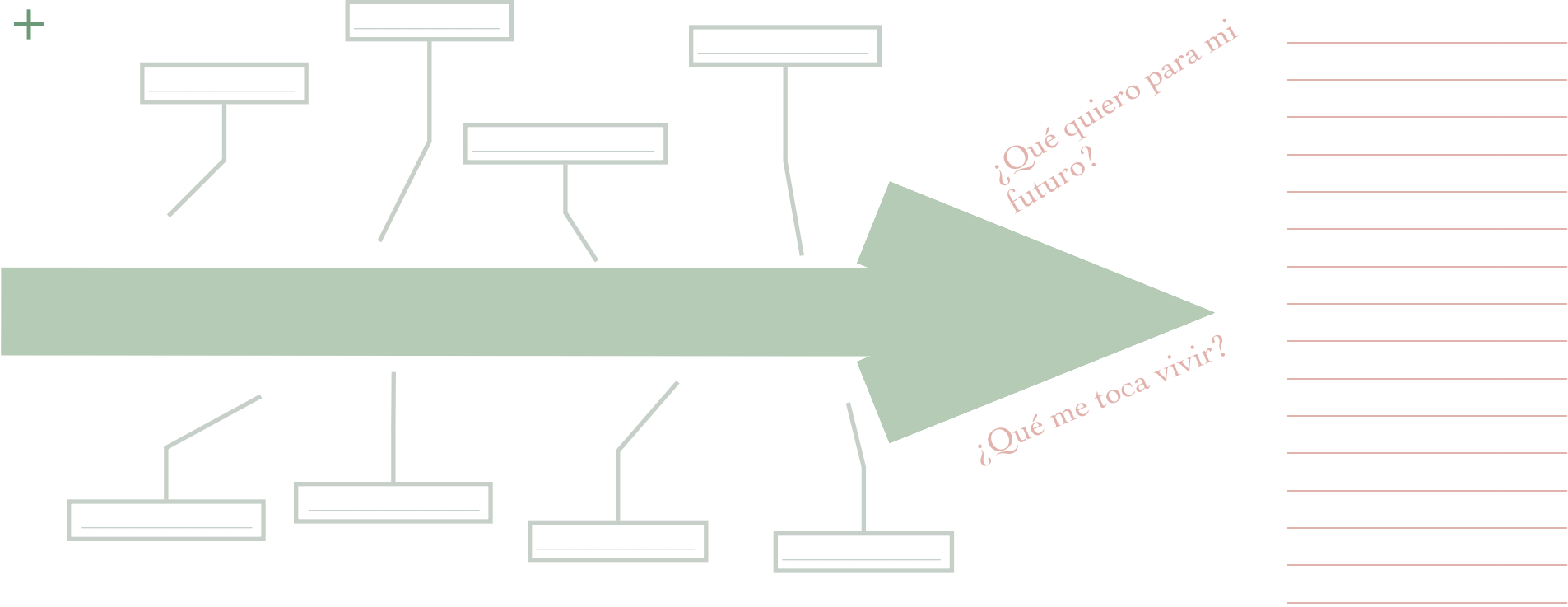
¿Qué pienso y siento?

¿Qué cosas estoy haciendo ahora?

¿Qué quiero para mi futuro?

¿Qué me toca vivir?

+



PSYCHOLOGY BUREAU

Healthcare Psychologist for Cancer