



A SOLAS CONTIGO:

Reforzando tu resiliencia

Ejercicio de
reflexión emocional

WWW.EXPERIENCIASDELAVIDA.COM

Experiencias de la vida

A solas contigo:
**REFORZANDO TU
RESILIENCIA**



Hola!!

Gracias por haberte interesado en conseguir este **Ejercicio de reflexión emocional para reforzar e incrementar tu Resiliencia.**

Esta es una técnica muy efectiva para que uses en momentos de baja emocional donde a veces olvidamos todo aquello que nos ha hecho llegar al momento que vivimos.

Conocer las cosas en las que eres fuerte y aquellas en las que necesitas ayuda puede permitirte estabilizar tu vida personal y profesional

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



El conocimiento de uno mismo es una herramienta poderosa que muchas personas ignoran

Según varios estudios, escribir un diario es un excelente método para conocerse a uno mismo, descubrir las debilidades y reforzar las fortalezas de nuestra personalidad.

Instrucciones

Debes descargarlo e imprimirlo, para que lo completes a mano. Escribir tus respuestas es parte de esta terapia de autodescubrimiento.

Dedica unos días a llenarlo y hazlo a solas y sin prisa.

Es algo personal e intransferible, ya que cada persona tendrá sus propias respuestas y reflexiones.

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



1- Aprecia tu esfuerzo. Escribe 3 fortalezas de tu personalidad

Ej: Honestidad

2- Anota 3 actividades que realices y que te motivan

Ej: Bailar

3- Reflexiona sobre tu historia. Escribe 2 cosas de tu vida que te han llevado a ser la persona que eres hoy.

Ej: Estudiar la carrera que me gusta

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



4- Piensa en 3 personas de apoyo para ti en tu vida

Ej: Mi madre

- ¿Qué admiras de ellas? (3 cosas)
Ej: Su fortaleza

- ¿Qué rasgos poseen que valoras? (3)
Ej: Su empatía

- ¿Cómo ves dichos rasgos en ti?
Ej: En mi trabajo ayudando a otros

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



5 - Recuerda un momento de tu vida donde te hayas sentido muy Feliz. ¿Qué momento fue ese?

Ej: Nacimiento de mi hijo

¿Por qué te sentiste así?

6- Imagina que tu casa se incendia (pero que todas las mascotas y personas están a salvo) y que puedes salvar 3 objetos. ¿Qué salvarías y por qué?

Ej: Fotos porque guardan recuerdos

7- Tres Libros favoritos que volverías a leer

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



8 - Tres personas o personajes de tu entorno o figuras pblicas que te inspiran.

9 - Tres películas que te motivan

10 - Tres frases que te identificas con ellas

11 - Tres canciones que te hacen vibrar

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



12- Tres cosas que te ayudan en momentos difíciles

Ej: El amor de mi familia

13- Tres cosas que te hicieron dejar de ver la salida y hoy lo ves como algo superado

Ej: La separación de mi ex

14- Nombra las personas que son tu apoyo... Tu decides la cantidad

15- Escribe 3 virtudes tuyas de las que te estás orgulloso(a)

Ej: Perseverancia

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



15- Escribe una actividad diaria que te gustaría hacer para sentirte bien

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



Espero te sirva de ayuda, de autoanálisis y de sanación.

Con este ejercicio de autodescubrimiento te ayudarás a adoptar una actitud cada vez más optimista y aprender a tomar las situaciones que vives en la vida como un aprendizaje. Aunque hayan sido momentos duros, aprenderás a sacar de él la moraleja.

Aprender de los errores es la mejor manera de crecimiento para manejarse en situaciones de crisis.



"Para recuperarse de los golpes en el camino así como de los fracasos, debes centrarte en enfatizar lo positivo."

- Jean Chatzky

Experiencias de la vida

A solas contigo: REFORZANDO TU RESILIENCIA



Tips

- 1** - Separa las situaciones en dos partes: Lo que está dentro de tu control y lo que está fuera de él
- 2** - No pierdas lo que tienes por lo que ya perdiste
- 3** - Lo malo que sufriste, no te hace estar derrotado
- 4** - Olvida lo que digan los demás
- 5** - Deja ir el pasado. Aprende a soltar
- 6** - El éxito no va en línea recta
- 7** - No te rindas, descansa y sigue
- 8** - No entregues el control de tu vida a otro
- 9** - No eres lo que dicen de ti
- 10** - Primero tu y después tu