

Cuenta los colores



Hacer listas nos puede ayudar a aclarar nuestra mente cuando tenemos muchos pensamientos a la vez y nos genera ansiedad.

¿Por qué nos va a ayudar?

Esta es una técnica fácil que puedes utilizar en cualquier sitio y con cualquier color. Te va a ayudar a conectar con tu alrededor y también a divertirte.

¿Cómo lo hacemos?

Primero, escoge un color que te guste o que prefieras en ese momento. Vamos a hacer el ejemplo con el **color azul**.

Encuentra algo **azul**

1

Luego de haber escogido el color que deseas, busca a tu alrededor lo que encuentres de ese color y nombralo.

2

¿Cuánto **azul** veo?

Continúa buscando cosas de color azul: ya sean grandes o pequeñas. Puede ser el polo de alguien, un lapicero, una puerta. Lleva la cuenta.

¿Cuántas cosas **azules** puedes imaginar?

3

Si puedes hacerlo, cierra los ojos e imagínate diferentes cosas de ese color. Comienza a contarlas.