

Escribe sin pensar



Escribir es una herramienta muy útil para poder sacar de nuestra cabeza y pensamiento lo que estamos sintiendo.

¿Por qué nos va a ayudar?

Cuando reconoces y aceptas tus emociones es más fácil de que estas pasen. Sé amable contigo mismo.

¿Cómo lo hacemos?

Al escribir puedes hacerte las siguientes preguntas:

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué pasó?

¿Quiénes estaban involucrados?

¿Se resolvió? ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

Empieza a escribir aquí...

Recuerda: es normal sentir diferentes emociones.