



Actividad de bienestar

Diario terapéutico

Pruebe realizar un ejercicio de diario terapéutico. No se inhiba. Manténgase abierto a lo que fluye hacia la página. Estos son algunos puntos por dónde empezar:

- Lo que necesito aceptar es...
- Lo que quiero obtener de esto es...
- Lo que tengo en mente ahora mismo es...
- Estoy agradecido por...
- Si mi cuerpo pudiera hablar, me diría...
- Me siento con más energía cuando...

Proporcionado por

navigate^o

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting