

5 Preguntas para identificar actividades que me hacen sentir bien

¿Qué cosas me gusta hacer?

Durante unos minutos haz un listado de cosas. Cualquier actividad vale, por ejemplo: cuidar las plantas, cocinar, tomar algo con un amigo/a, ir a la playa a ver el mar, bailar, hacer una vídeo llamada, pedir comida a domicilio y ver una película...

¿Cuáles de estas actividades está en mi mano poder hacer en el presente?

Descarta las que no son posibles (quizás no puedo salir) y recupera las que sí (poner música y bailar en casa, cocinar...).

¿Cuáles últimamente me están ayudando más a sentirme mejor y a hacer frente a los problemas, a sentirme algo menos triste, enfadado, ansioso...?

Por ejemplo, bailar.

¿Hay alguna cosa que esté en mi mano poder aprender o practicar para encontrarme mejor?

Los ejercicios de respiración, por ejemplo.

Teniendo en cuenta esto, ¿qué actividad/es voy a intentar realizar para regular mi bienestar emocional?

1. Bailar
2. Cocinar
3. Ejercicios de respiración