



EJERCICIO DE REORGANIZACIÓN PERSONAL

Nos enfrentamos a una nueva normalidad. Es necesario, hacer una pausa, respirar y reorganizar nuestras vidas.

1. Haz una pausa y recapitula lo que has aprendido durante la pandemia.
2. Recuerda que lo más importante es: estar vivos, estar saludables y tener paz.
3. Simplifica todas las tareas posibles.
4. Deja de juzgarte y juzgar.
5. Perdónate y perdona.
6. Expresa tus emociones y sentimientos hoy, no mañana.
7. Sé firme, suave y amoros@ con tus hijos.
8. Date y da amor incondicional a los que aprecias. Todos lo necesitamos.
9. Pon límites a todo y todos. Di No con más frecuencia.
10. No temas equivocarte.

Paso a paso, con comprensión, bondad, amabilidad y misericordia con nosotros mismos y con los demás: todos estamos haciendo lo mejor que podemos.

AUTORÍA DEL EJERCICIO:

Ana Laura Garza García, Consejera Profesional anagcounselor@gmail.com

Redes Sociales: @AnaGCounselor / @EdDInstitute