

Actividad Clase 4

Respuestas:

1- Quiero lograr poder disfrutar más de momentos, sin pensar en él después (limpieza, orden, tarea).

2- Si, depende de mi.

3- El resultado va a ser poder estar más relajada, disfrutar sin pensar en el después.

4- Cuando ya no me pesé, cuando ya no piense en mis obligaciones y tareas de mañana.

5- Veré en mi rostro tranquilidad y disfrute, oiré más risas y charlas relajadas. Me voy a sentir aliviada.

6- Cuando recibo gente, visitas. Para cumpleaños, reuniones. En mi casa, con mi familia y amigos.

7- Cambiaría en mi vida el poder disfrutar más. Hacer las cosas relajada con mayor disfrute.

8- Apoyo y ayuda de mi familia, terapia, el poder autoevaluarse para reconocer lo que me pasa y siento.

9- Cambiar hábitos, el ser tan estructurada.

10- Yo.

11- Lo sabrán porque me notaran más contenta en los eventos, menos exigente conmigo y con ellos. En mis acciones.

12- Proponermelo, estar abierta al cambio.

13- Trabajar para lograrlo poniéndome objetivos pequeños pero efectivos cada día.