

TEMA: "Resetea tu mente"

Sesión # 1: Tu Línea de Vida

EJERCICIO # 1: LÍNEA DE VIDA

Indicaciones: La línea de tu vida es, tal cual lo indica su nombre, es la línea que define los acontecimientos importantes de tu historia. A continuación, encontrarás dibujada una línea simple. Te invito a que reflexiones en tu vida, encuentres los hechos más relevantes que te han sucedido (tanto agradables como aquellos que no lo fueron tanto), esos sucesos que provocaron algún cambio y han sido sumamente relevantes para ti. Algunas preguntas que puedes hacerte para esta reflexión son:

- ***¿Cómo me sentía en este momento? (revive la emoción)***
- ***¿Qué fue lo más importante de ese momento?***
- ***¿Qué aprendí de eso?***
- ***¿Cómo podría mejorarlo (si aplica) en el futuro?***

Una vez identificados, ubícalos en tu línea de vida de forma cronológica, más o menos en periodos de 5 años. Ubica arriba de la línea los acontecimientos que catalogas como "buenos" o "positivos" y, debajo de la línea, los que consideres como "desagradables" o "negativos".





Ahora que has reflexionado sobre tu línea de vida, resumen a continuación:

Yo soy una mujer que:

Los acontecimientos “agradables” de mi vida me han enseñado que:

Los acontecimientos “desagradables” de mi vida me han enseñado que:

Mi vida, en general, ha sido:

RETO DE ESTA SESIÓN:

Ve a nuestro grupo de WhatsApp y comparte tus reflexiones sobre la línea de tu vida. ¡Allá nos vemos!