

Renacer

Cuidar mi energía

Límites, exigencia y pequeños pasos para volver a ti.

Muchas veces el cansancio no viene de hacer poco, sino de hacerlo todo: decir que sí a todo, exigirnos perfección y olvidarnos de recargar. Este cuaderno te ayuda a ver dónde se va tu energía y cómo recuperarla. Escribe a tu ritmo.

1 Mi batería

Imagina que tu energía es la batería del teléfono. ¿Qué la gasta y qué la recarga?

Lo que me gasta

Personas, tareas, pensamientos, compromisos...

Lo que me recarga

Descanso, personas, actividades, lugares...

2 ¿Cómo está hoy mi batería?

Marca con una X del 0 (vacía) al 10 (llena).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3 Mis síes que en realidad son noes

Piensa en las veces que dijiste que sí cuando querías decir que no. ¿Qué temías que pasara?

Dije que sí a...

La situación

Porque temía...

Lo que me decía el miedo

Me costó...

Energía, tiempo, descanso

Un no también es un sí: a tu descanso, a tu familia, a ti.

- «Déjame pensarlo y te digo mañana.»
- «Esta vez no puedo, gracias por pensar en mí.»
- «Puedo ayudarte con esto, pero no con todo.»
- «Ahora necesito descansar.»

Mi propia frase para decir que no:

4 Mi voz exigente

La exigencia excesiva nos dice que solo valemos si todo sale perfecto. Escribe lo que te dice y luego respóndele como le hablarías a una amiga.

Mi voz exigente dice...

«Tiene que salir perfecto», «no es suficiente»...

Mi voz amable responde...

Como le hablarías a alguien que quieres

5 Un error que me enseñó algo

Equivocarte no dice lo que vales: es parte de aprender. Recuerda un error y lo que te enseñó.

6 Un paso pequeño esta semana

Un límite que voy a poner:

Algo que me recarga y haré:

Cómo me sentí después:

¿Quieres trabajar esto en compañía?

Puedes traer este cuaderno a una sesión. Solicita tu cita al 978-387-8269.

Material educativo de reflexión; no sustituye la atención psicológica individual. Si estás en una crisis, llama o envía un mensaje al 988 (hay atención en español). En una emergencia, llama al 911.