

Afianzarse en la Seguridad: INVENTARIO DE RECURSOS



QUIÉN

Reflexiona sobre las personas que hay en tu vida que te hacen sentir segura y bienvenida. Primero busca personas, luego puedes pensar en mascotas, personas que ya no viven o personas que aunque no conozcas personalmente te dan esa seguridad.

QUÉ

Piensa en cosas que te aportan
seguridad, expansión, apertura.
Pueden ser plantas, piedras, un cojín
blandito, una manta suave, una
mecedora, una pluma...

DÓNDE

Recorre tu mundo, tu casa, tu barrio,
tu lugar de trabajo, tu entorno,... y
encuentra los lugares que te aportan
seguridad, bienestar, alegría,
expansión.

CUÁNDO

Identifica momentos o actividades en los que te sientes segura, abierta, calmada, vital. Por ejemplo, cuando hago yoga, cuando bailo, cuando viajo...

MÚSICA

Haz una playlist de canciones que te
hacen sentir calmada, alegre, vital,
expansiva, creativa...
