



Determinación



Energía

La energía es como el motor que te impulsa diariamente. Pero hay días en los que te falta "gasolina" y sientes cansancio y pereza... ¡Hasta para jugar!

Cuando te sientas sin fuerza, ayuda mucho este ejercicio. De pie con los pies firmemente en el suelo y las rodillas un poquito dobladas, respira profundamente un par de veces. Empieza moviendo los dedos de los pies y de las manos. Después de unos segundos, comienza a sacudir las manos y los pies, y luego los brazos y las piernas. A continuación intenta agitar el cuerpo entero: meneo el trasero, saca la lengua... ¡si quieres salta arriba y abajo! Cuando quieras parar, detente un momento con las manos cerradas y sé consciente de tus sentimientos. ¿Notas el cuerpo?

Entusiasmo



Gratitud

Si estás triste o de mal humor puede ser complicado pensar en algún motivo por el que dar las gracias.

Ayuda empezar poquito a poco. Haz una lista que se llame "Gracias por...". Anota todo aquello que hace que te sientas afortunado/a.

Si esta mañana amaneciste en un sitio cálido, seguro y seco... ese es un gran motivo para dar las gracias. Si tienes la panza llena, ropa que ponerte y alguien que te quiere, estas son cosas que podrías añadir a tu lista. No pasa nada si tu lista es pequeña, o demasiado larga.

En cualquier caso, absolutamente todos/as tenemos algo por lo que dar las gracias.



Estrés

