

Afirmaciones para aumentar el bienestar

La lengua como herramienta de autocuidado Parte 2



Los cumplidos son microdosis de felices sustancias químicas cerebrales. Aunque pueda resultar incómodo recibirlos, a menudo son la prueba de que nuestra cabeza es nuestro peor enemigo. Normalmente, ¡la gente te ve mucho más increíble de lo que crees! Este ejercicio practica cómo darnos a nosotros mismos y a los demás el estímulo cerebral de los cumplidos.

Instrucciones

- 1 REÚNA**
 En círculo, láncense por turnos una pelota o una bolsa de judías.
- 2 DANOS**
 El lanzador hace un cumplido (no basado en la apariencia) a la persona a la que lanza la pelota.
- 3 COMPARTIR**
 Una vez que todos en el círculo hayan lanzado la pelota, cambia ligeramente el juego. Quien atrape la pelota ahora comparte algo que haya hecho esa semana de lo que se sienta orgulloso.
- 4 MIRAR HACIA DELANTE**
 En la última fase, vuelve a ser el lanzador. Mientras lanzan la pelota, comparten algo que les haga ilusión de la semana que viene.

Convierte la promoción de ti mismo y de los demás en un hábito habitual. Cada vez que que entres en el colegio, en clase o en casa:

- piensa en algo agradable sobre alguien que conozcas.
- piensa en algo que hayas hecho de lo que te sientas orgulloso.
- piensa en algo que te haga ilusión, grande o pequeño.

Reflexiones y Acciones

Piensa qué te ha resultado más fácil: ¿elogiar a alguien o darte una palmadita en la espalda? ¿A qué se debe? ¿Qué puedes hacer para que el desequilibrio sea más equitativo?

Intenta ampliar tu mentalidad positiva de modo que, cada vez que cruces una puerta, pienses algo positivo sobre ti mismo o sobre otra persona. ¡Imagina cuántas sustancias químicas cerebrales de felicidad podrías crear cada día!