

EL CAMINO DE LA VIDA Y EL CAMBIO DE RUMBO

Hoja de trabajo



¿Qué quieres controlar, evitar o deshacerte y cómo estás tratando de hacerlo?

¿Qué tipo de vida elegirías sí pudieras elegir?

1. Dibuja una flecha sobre la línea para indicar dónde estás en el camino de tu vida en estos días y en qué dirección te estás moviendo.
2. ¿Cuáles, si los hay, son los costes y beneficios de buscar el control?
3. ¿Qué comportamientos te dirían que te estás moviendo hacia un mayor significado en la vida?
4. Cuando te quedas atascado, ¿cómo puedes ayudarte a seguir avanzando hacia un mayor significado?
5. ¿Quién o qué te ayuda a moverte en la dirección de mayor significado?

Referencias:

Strosahl, K., Robinson, P. & Gustavsson, T. (2012) Capítulo 5: Strategies and Tools for Increasing Motivation. En Brief Interventions for Radical Change. NY: New Harbinger Publications, Inc.

Resumen y traducción: Fabiola Margarita Santiago-García y Jorge Everardo Aguilar-Morales.



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)