

Ejercicio: Soltar el control



Escribe aspectos de tu vida sobre los que quieres mantener el control y que sabes a buen seguro que no puedes controlar porque se escapan a tu zona de influencia.

- ❑ Por ejemplo, suelto el control de si mañana voy a tener mucho hormigueo o poco en las piernas o suelto el control de querer saber por cuanto tiempo voy a poder jugar con mi hija al "pilla pilla"
- ❑ Cuando hayas completado unas cuantas tarjetitas, búscate un sitio donde tirar las tarjetas, que vuelen si puede ser. Y hazlo convencido de que estas soltando algo que no depende de ti, algo que no te va a volver a quitar energía nunca más.
- ❑ Pasado un tiempo, repite el ejercicio cada vez que te apetezca y tengas ganas de soltar otras cosas.

A rectangular card template with a grey background and a black border. At the top, the text 'SUELTO EL CONTROL DE...' is centered in a simple, uppercase font. Two small black stars are positioned on either side of the text. Below the text is a large, empty white rectangular box for writing.

Ejercicio: soltar el control



Imprímelas o hazlas tu mism@ con lápiz y papel

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★

★ SUELTO EL CONTROL DE... ★