

Ejercicio de autoayuda: trabaja tu actitud ante la enfermedad



Dedica un rato a estos tres puntos:

- ❑ Escribe un aspecto de tu vida que te genere malestar y consideres triste, doloroso o complicado. Puede estar relacionado con la EM o con otra temática.
- ❑ Haz un listado de cosas positivas y/o artísticas que podrías sacar de ese aspecto (pintar un cuadro, componer una canción, crear una asociación de ayuda, escribir un libro...)
- ❑ Puedes exponer tu obra de arte como parte de un proceso terapéutico de aquéllo que antes solo te generaba malestar. Ahora, como resultado final, puedes apreciar también algo bello. Además de un aprendizaje y crecimiento personal.

