|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ESCRIBIR UN DIARIO | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | Escribir sobre experiencias dolorosas por 4 días consecutivos por lo menos, por 20 minutos cada día, lo que te salga, sin cuidado gramatical o lógico. Si es en tercera persona mejor para propiciar una mirada distante y ubicarte en el observador de ti mismo. Si puedes instalar esta práctica en tu vida para siempre mucho mejor. Es tal vez la mejor manera de hacer un viaje interior que te permita organizar las ideas, los pensamientos, las emociones.  Los resultados benéficos de este ejercicio se deben a la liberación de la tensión producida por el suceso doloroso que se retiene sin expresar y por el sentido de coherencia que resulta. El sentido de coherencia está compuesto por 3 elementos:   * Un sentido de comprensibilidad de lo sucedido. * Un sentido de manejabilidad de la situación. * Un sentido de propósito de la situación.   También puedes escribir un diario de los sucesos placenteros, de tus éxitos y satisfacciones y de tu futuro soñado. |

# Ejercicios

|  |
| --- |
| 1. ¿Podrías escribir al menos una vez a la semana sobre tus vivencias dolorosas, experiencias placenteras y futuro deseado? |
| 1. ¿Podrías llevar una medición de tu progreso en el manejo de emociones? |
| 1. ¿Podrías agregarle mayor sentido de comprensión, manejabilidad y sentido a tu vida? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

