

El ejercicio numero 1 que he utilizado este año en la consulta para ser más resiliente

Hay muchas cosas que podemos hacer para desarrollar la resiliencia. Realmente, la resiliencia es un conjunto de habilidades diferentes que nos llevan a desarrollar esa fortaleza flexible.

Sin embargo, si me tengo que quedar con una manera, sin duda sería con la técnica llamada “**Páginas matutinas**”. Este año la he utilizado mucho con mis pacientes con grandes resultados.

La herramienta es sencilla y va a llevarnos a darnos cuenta, por motivos concretos, de las cosas que ya forman nuestra resiliencia. Es decir, ya somos resilientes – muchas veces más de lo que creemos, y aquí vamos a darnos cuenta.

¿Cómo utilizar las “páginas matutinas” para desarrollar resiliencia?

Tienes que escribir, nada más levantarte y a mano, como mínimo una página e idealmente tres, en las que anotes sin autocensura todo aquello que se le pase por la cabeza, pero orientado a un objetivo que ahora te comentaré.

La principal finalidad es estimular el poder trabajar bloqueos que tengas. Permite que aceptes mejor tus pensamientos tal cual te pasan por la cabeza y que extrapoles esta manera de proceder a cada una de las áreas de tu vida.

Así, escribe, nada más levantarte y a mano, tres páginas en las que anotes sin censura todo aquello que se te pase por la cabeza: cómo te sientes, preocupaciones del día, tareas pendientes, reflexiones o eventos cotidianos, etc. No hace falta que estén bien escritas y no importa si hay faltas de ortografía pues no están pensadas para ser enseñadas.

Ahora bien... aquí vamos a introducir algo. Si no has anotado el tipo de contenidos que te hacen ver qué cosas has logrado o estás logrando, tus cualidades positivas, momentos que hayas superado, emociones como el orgullo, la satisfacción... hazlo también.

Poco a poco irás eliminando bloqueos emocionales y aumentando tu energía, parte importante de la resiliencia.

Respecto a los detalles de la técnica, es sencilla, como te decía. Necesitas papel y bolígrafo, o bien grabadora de voz. Interesante guardar con la fecha de la grabación, y en una carpeta especial.

Hazlo media hora al día, idealmente todos los días, al menos tres veces por semana. En casa, en el mismo dormitorio, pero no en la cama.

Ves introduciendo también aquellas cosas que muestran que eres fuerte, creativo y capaz, e irás produciendo un cambio a nivel de pensamiento.