

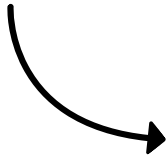


“El viaje más **LIGERO**”

¿Alguna vez has pensado lo agotador que es llevar cosas que no te corresponden o que no puedes cambiar?

Este ejercicio te invita a reflexionar sobre lo que realmente necesitas para hacer tu viaje más ligero y sano.

Instrucciones:



- Imprime la siguiente hoja.
- Imagina que estás a punto de emprender un viaje muy importante. Debes preparar tu maleta
- **En la maleta:** empaca las **herramientas, recursos o apoyos** para tu camino. Ejemplo: hábitos, personas, pensamientos o prácticas que te fortalecen.
- **En la caja:** debes dejar aquello que llevas cargando contigo pero **necesitas soltar**. Por ejemplo: pensamientos, emociones o situaciones que te pesan y no te están ayudando.



En la maleta:

Escribe las **herramientas, recursos o apoyos** para tu camino.

Ejemplo: hábitos, personas, pensamientos o prácticas que te fortalecen.



En la caja:

Escribe aquello que llevas cargando contigo pero **necesitas soltar**.

Por ejemplo: pensamientos, emociones o situaciones que te pesan y no te están ayudando.

