

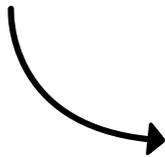


“El viaje más **LIGERO**”

A veces cargamos con pensamientos, emociones o responsabilidades que no nos ayudan y que incluso nos quitan energía.

Este ejercicio es una oportunidad para identificar aquello que llevas contigo, pero que ya no te corresponde o no puedes cambiar, y dejarlo ir para avanzar más ligero.

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.



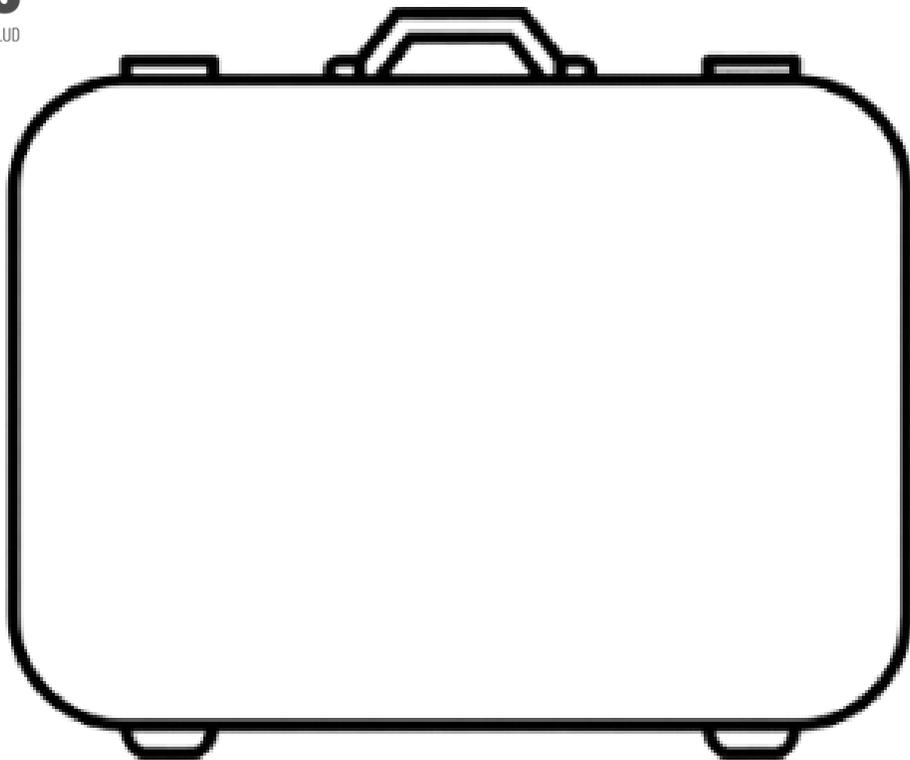
CENTROPIES

CENTRO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL, EDUCACIÓN Y SALUD

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.

