

RECONECTAR CON LA REALIDAD

Cuando me siento enojado(a) o molesto(a), puedo poner en práctica la habilidad de reconectar con la realidad.



Cuando uso la habilidad de reconnectar con la realidad, presto atención a la manera como siento las cosas.



Puedo prestarle atención a cómo se siente mi cuerpo en una silla.



Puedo prestarle atención a cómo se sienten mis pies sobre en el suelo.



Puedo prestarle atención a cómo se siente mi ropa contra mi cuerpo.



También puedo reconnectar con la realidad prestando atención a cómo se siente el aire y otras cosas a mi alrededor.



RECONECTAR CON LA REALIDAD

Practicar reconectarme con la realidad puede ayudarme a prestar atención a otras cosas que no sean los sentimientos negativos.



Reconectar con la realidad puede ayudarme a mantenerme en mi zona de resiliencia o zona “OK”.



Cuando logro mantenerme en mi zona de resiliencia o zona “OK”, puedo seguir trabajando en mis objetivos.

