

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 7. Otra Manera de Ver lo que Sucede

4. Imagina que esta noche al ir a dormirte te tomas una pastilla que te hace ver la vida, y tu trabajo, de manera diferente. A partir de la mañana siguiente todo lo que sucede te sobrecarga muchísimo menos ¿Qué será diferente, cómo cambiarán las cosas?

4.1 ¿Qué estarás haciendo tú diferente?

5. De todo esto, ¿Qué es lo que está en tu mano conseguir?

6. Haz un pequeño resumen (*puedes revisar tus respuestas anteriores*). Anota a continuación para que te ha servido esta actividad y qué cambios vas a introducir a partir de mañana