

HOJA DE TRABAJO:

ABRA SU MENTE AL MEDIOAMBIENTE DE AIRE LIBRE

A veces es difícil hacer las cosas que queremos hacer, y es especialmente difícil hacer las cosas que no queremos hacer pero que sabemos que son buenas para nosotros. Puede aumentar su motivación pensando en cómo vincular su objetivo con sentimientos positivos.

MEDITACIÓN GUIADA

Durante 30-60 segundos, cierre los ojos y piense en estar al aire libre. ¿Cómo se siente? ¿Qué ve? ¿Qué hay a su alrededor? ¿Luz? ¿Viento? ¿A qué huele? ¿Qué sonidos escucha? Abra los ojos. A continuación, escriba algunas notas sobre los beneficios que ha sentido al estar al aire libre. *Deje a un lado cualquier idea sobre lo que "debería" sentir y piense realmente en los aspectos positivos de pasar parte de su tiempo al aire libre.*



PLANIFICACIÓN

¿Qué puede hacer en una o dos semanas para pasar tiempo al aire libre en beneficio de su salud mental? *En la Encuesta de Conexión de MHA, el 68% de las personas que participaron respondieron 'salir a caminar', lo cual suele ser la primera actividad que le viene a la mente, ¡pero también tiene otras opciones! Cualquier actividad al aire libre cuenta como punto de partida. (Ejemplos: leer en el jardín, hacer ejercicio en el parque, ir de campamento, etc.)*

CREAR MOTIVACIÓN

La motivación está ligada al placer o a evitar el dolor o el miedo. Sentimos motivación por cosas que decimos o sentimos dentro de nuestra mente o por cosas que recibimos de otros o fuera de nosotros. ¿Qué lo motiva? ¿Qué lo ayuda a sentirse realizado, apreciado o querido? *(Ejemplos: revisar una lista de tareas pendientes, escuchar elogios verbales, pasar tiempo con otras personas, hacer cosas relacionadas con mis valores, etc.)*

DE LA PLANIFICACIÓN A LA ACCIÓN

Ahora que ha reflexionado un poco, es hora de empezar a prepararse para la acción. ¿Cómo puede hacer que sus respuestas a "Planificar" y "Crear motivación" funcionen juntas? O, cuando trabaja para conseguir su objetivo, ¿qué puede hacer para mantener su mente en lo positivo que aporta a su vida? *(Ejemplos: cuando doy un paseo, lo tacho de mi lista; comparto objetivos y victorias con amigos para que me elogien; etc.)*

