

MOTIVACIÓN

La flor de mi ilusión



Asociación Bipolar
de Madrid

Con la colaboración de Therapiae Centro de Psicología



www.therapiaepsicología.es

Asociación Bipolar de Madrid

www.asocbipolar.com



La flor de mi ilusión

**EJERCICIO DEL GRUPO PSICOLOGÍA
DE LA ILUSIÓN**

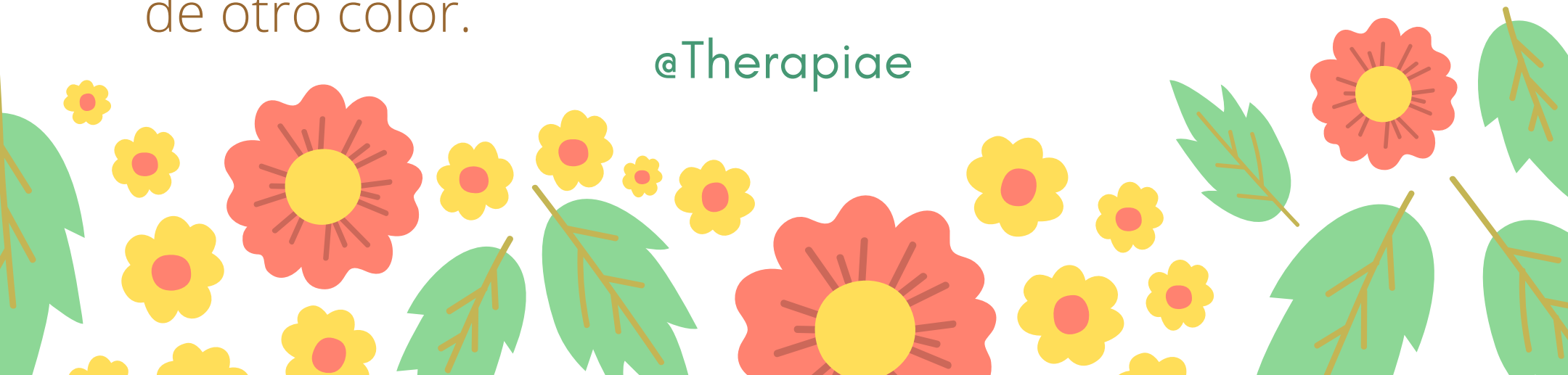
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Adaptado por Therapiae área infanto-juvenil



- Dibuja una flor con pétalos que ocupe todo el folio.
- Piensa en alguna ilusión que tengas y escríbelo en el centro de la flor.
- Cada pétalo va a corresponder a una emoción que sientas con esta ilusión, pueden ser tanto agradables como desagradables.
- Una vez hecho esto, colorea los pétalos de las emociones agradables de un color y las desagradables de otro color.

@Therapiae



Responde:

¿Tienes pétalos de ambos colores?

¿Hay equilibrio o predomina más un color que otro?

Reflexiona:

- Piensa de qué manera te resultan útiles las emociones agradables de tu ilusión.
- Aceptando las emociones desagradables que te suscita tu ilusión y piensa qué podrías hacer con ellas para que no te detengan.

@therapiae





*"Riega tus
ilusiones cada día"*



www.therapiaepsicologia.es