



23 de septiembre de 2015

IDENTIFICACIÓN DE ROLES Y REAJUSTE FAMILIAR

MONICA HERRERA VEGA

La importancia de la relajación para estar en el aquí y en el ahora.

Atención en sensaciones y sentidos, la atención e intensidad mueven el mundo.

La clave para estar en bienestar se basa mucho en el aquí y en el ahora. Además el bienestar de venir de un mismo.

Identificar todos los roles que desarrollamos a lo largo de nuestra vida

¿Cuál rol se vio más afectado con la fibromialgia?

El de mamá, papá

Esposo (a)

Hijo (a)

Hermano (a)

Antes del diagnóstico de fibromialgia, sabes que algo está mal aunque los demás nos vean bien.

Hay tantos roles que solemos perdernos en ellos, sin poder identificar nuestro verdadero YO.

¿Quién soy? Esa pregunta debemos hacerla ya que los roles son papeles con los que nos relacionamos con los demás, sin embargo, los roles no son equivalentes al YO SOY.

Ser antes de todos los roles. Conocer nuestro Yo primero antes de actuar los otros roles.

Primero es conocer nuestro yo, lo que nos gusta, lo que no. Para ser feliz con los demás roles, primero se debe estar en bienestar con el rol propio, el yo.

El yo se conocerá en la tranquilidad mental, reflexionando acerca de nosotros, entrenar la mente en el aquí y en el ahora, es importante centrar la atención.

