

ESPIRAL DE DEPRESIÓN



**ROMPIENDO EL
CICLO DE LA
DEPRESIÓN**

DEPRESIÓN

La depresión distorsiona la realidad, eclipsando la vida diaria.



¿Qué es la DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad médica común que afecta negativamente cómo piensa, siente y se comporta. Es más que simplemente sentirse deprimido; es un trastorno del estado de ánimo que causa tristeza persistente y pérdida de interés en actividades que antes eran gratificantes o agradables. La depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo, ya que puede provocar diversos problemas emocionales y físicos, como alteraciones del sueño, la concentración y el apetito. Los efectos de la depresión pueden ser duraderos, ir y venir y, si no se tratan, pueden afectar la capacidad de una persona para vivir una vida gratificante.

“

Tú no eres tu depresión. No eres los pensamientos oscuros que vienen a tu mente. No eres la desesperanza que sientes. No eres la tristeza que te envuelve. Usted no está solo.

”

“

LA DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD REAL QUE AFECTA NEGATIVAMENTE LO QUE PIENSAS, LO QUE SIENTES Y LO QUE TE COMPORTAS

”

**HASTA 1 DE CADA 8
PERSONAS DESARROLLARÁ
DEPRESIÓN A LO LARGO DE
SU VIDA**

HABLA DE ESO HOY



CUERPO

Malestar estomacal, calambres, estreñimiento, cansancio, malestar corporal, sistema inmunológico comprometido y cambios de peso.



PENSAMIENTOS

Sentirse inadecuado, desesperado, con ganas de morir, difícil concentrarse, preocupado por otros pensamientos, pensamiento pesimista



COMPORTAMIENTO

Sentir la necesidad de permanecer en casa, falta de interés en las actividades habituales, aislarse de los demás, evitar respuestas y tener dificultades para gestionar las tareas cotidianas.

No tienes que controlar tus pensamientos. Sólo tienes que dejar de dejar que te controlen.

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN



Las investigaciones muestran que la depresión puede deberse a desequilibrios químicos cerebrales, genética, rasgos de personalidad y estrés de la vida. No existe una causa única; A menudo, se combinan múltiples factores, lo que hace que la experiencia de depresión de cada persona sea única.

La depresión no es causada por debilidad personal, falta de fuerza de voluntad o una simple incapacidad para "animarse".



PENSAMIENTOS

Los patrones de pensamiento negativos pueden eventualmente resultar en depresión. Varios patrones de distorsión cognitiva identificados por los expertos se han relacionado con la causa de la depresión.



GENÉTICA

Investigaciones recientes indican que las personas que tienen un familiar cercano diagnosticado con depresión tienen tres veces más probabilidades de ser diagnosticados con depresión a lo largo de su vida en comparación con la población general.



QUÍMICA CEREBRAL

Es común que las personas se sientan inseguras sobre las razones detrás de sus emociones, pensando que carecen de una causa específica. En algunos casos, la escasez de ciertas sustancias químicas cerebrales (neurotransmisores) puede contribuir a la depresión.



ACCIONES/COMPORTAMIENTOS

Elegir la soledad, aislarse, el uso excesivo de las redes sociales o jugar videojuegos durante mucho tiempo, junto con la inactividad y el abandono del cuidado personal, pueden ser factores que contribuyen a la depresión.



TIPO DE PERSONALIDAD

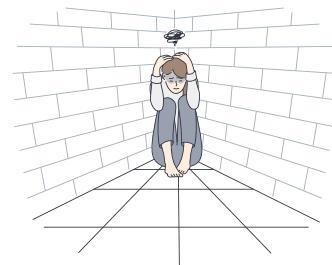
Algunos tipos de personalidad son más susceptibles a la depresión, incluidos aquellos con baja autoestima, dependencia excesiva, autocrítica o pesimismo.



EL MEDIO AMBIENTE

Los factores ambientales abarcan diversos acontecimientos o situaciones estresantes de la vida, como muerte, trauma, desastres naturales, enfermedades, abuso y contaminación.

COMPRENSIÓN TU DEPRESIÓN



La depresión puede deberse a diversas causas. Tómese un tiempo para utilizar esta hoja de trabajo para contemplar y profundizar en los factores que podrían haber influido en su depresión. Es posible que descubra varios factores para una categoría y ninguno para otras. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas.



ASKING FOR
HELP
IS OK



PENSAMIENTOS



GENÉTICA



QUÍMICA CEREBRAL



ACCIONES/COMPORTAMIENTOS



TIPO DE PERSONALIDAD



EL MEDIO AMBIENTE

LA DEPRESION ICEBERG



¡LO QUE VES!

TRISTEZA



IRRITABILIDAD



FATIGA

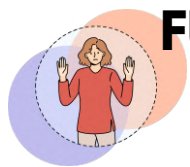


**CAMBIOS EN EL
APETITO O EL PESO**

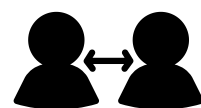
**TRASTORNOS
DEL SUEÑO**



FUERA DE ZONA



RETIRO SOCIAL



**DETERIOROS
COGNITIVOS**



DOLOR CRÓNICO



AUTOLESIONES

**PENSAMIENTOS
NEGATIVOS**



ANSIEDAD



DESESPERACIÓN



Inutilidad

¡LO QUE NO VES!

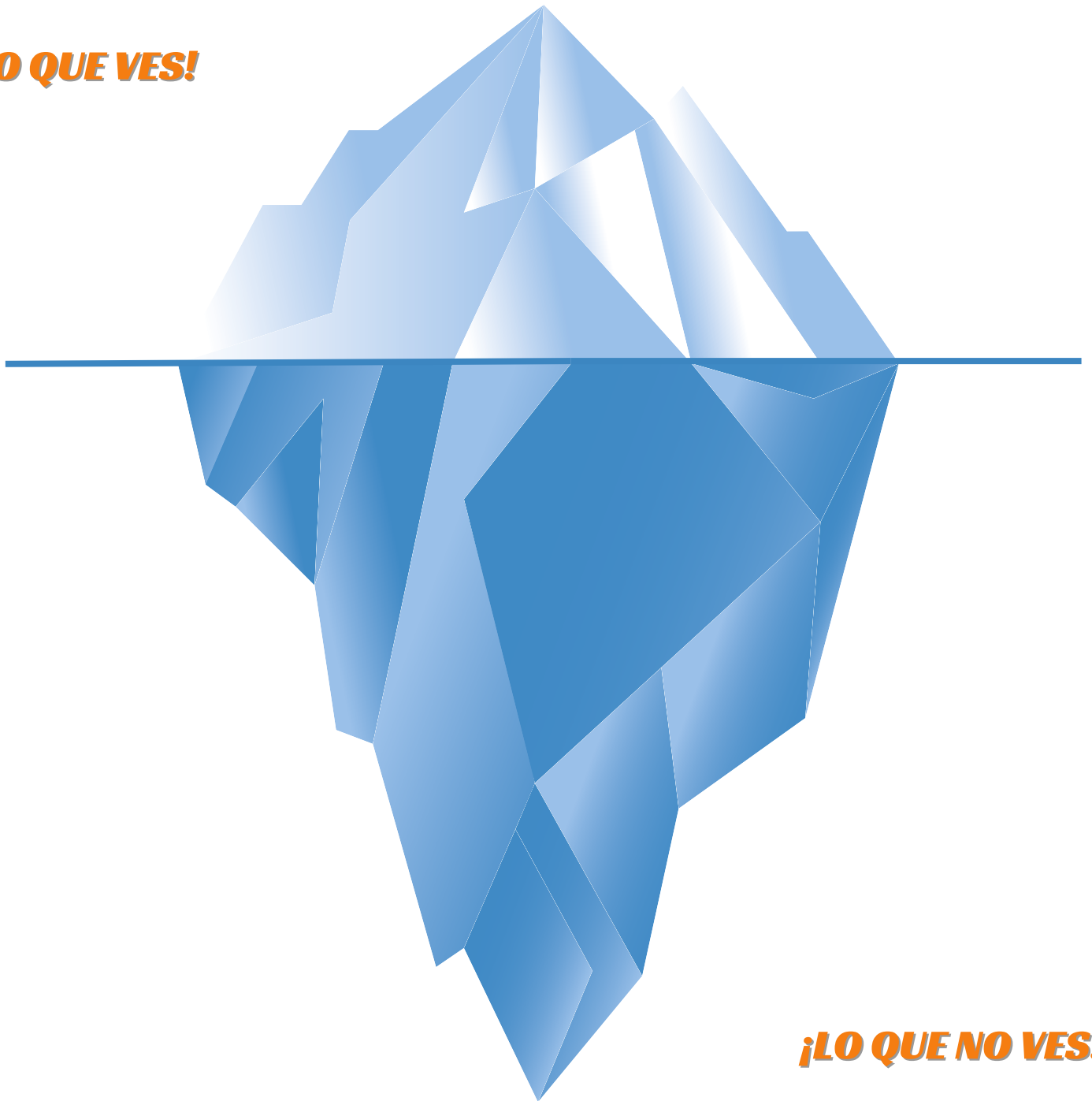
LA DEPRESION ICEBERG



La teoría del iceberg ilustra cómo la depresión, que es visible en la superficie, puede ocultar emociones más profundas debajo, similar a un iceberg donde la mayor parte de la masa está escondida bajo el agua.

El comportamiento observable representa simplemente "la punta del iceberg", mientras que los factores emocionales, sociales y otros factores subyacentes que impulsan este comportamiento permanecen invisibles bajo la superficie.

¡LO QUE VES!



¡LO QUE NO VES!

LLENA TU PROPIO ICEBERG

Somnolencia

Fatigado

Baja energía

Falta de concentración

Autolesiones

Pensamientos suicidas

Desesperanza

Soledad

Vergüenza

Culpa

Problemas de memoria

Poco apetito

Gran apetito

Abstinencia

Adicción

Llorar

Renunciar Mala

higiene Poca

confianza

Ansiedad

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

La depresión a menudo susurra su presencia a través de signos invisibles, como una sonrisa que se siente como una máscara o un pasatiempo que pierde su chispa.



SÍNTOMAS FÍSICOS

- DOLORES MUSCULARES/PECHOROS
- NAUSEABUNDO
- DOLOR DE CABEZA
- DOLORES DE ESPALDA
- LLORANDO MUCHO
- EL CUERPO SE SIENTE DÉBIL
- DOLORES DE ESTOMAGO
- ENFERMO Y CORRIDO
- PENSAMIENTO Y HABLA LENTOS
- PÉRDIDA DE PESO
- PROBLEMAS PARA DORMIR

COMPORTAMIENTO

- Retraimiento
- MALA HIGIENE
- TRASTORNOS DEL SUEÑO
- CAMBIOS EN LA APARIENCIA PERSONAL
- NO LLAMAR NI ENVIAR TEXTOS A LA GENTE
- NO HACER COSAS QUE UNA VEZ DISFRUTASTE
- FALTA DE EJERCICIO
- MOVIENDO MÁS LENTO

PENSAMIENTOS

- "NO VALE LA PENA VIVIR LA VIDA"
- "NADA BUENO ME PASA"
- "NO VALE NADIE"
- "NADIE SE IMPORTA POR MÍ"
- "SOY INVISIBLE EN ESTE MUNDO"
- "PREFIERO ESTAR SOLO"
- "TODOS ESTARÍAN MEJOR SIN MÍ"

SENTIMIENTOS

- ABRUMADO
- DESESPERANZADO
- VACÍO
- ADORMECER
- FRUSTRADO
- ENOJADO
- IRRITABLE
- TRISTEZA
- CULPA
- DOLOR
- PREOCUPARSE

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN



¡MARQUE TODO LO QUE CORRESPONDA!

SÍNTOMAS FÍSICOS

PENSAMIENTOS

- ☐ • DOLORES MUSCULARES/PECHOROS
- ☐ • NAUSEABUNDO
- ☐ • DOLOR DE CABEZA
- ☐ • DOLORES DE ESPALDA
- ☐ • LLORANDO MUCHO
- ☐ • EL CUERPO SE SIENTE DÉBIL
- ☐ • DOLORES DE ESTOMAGO
- ☐ • ENFERMO Y CORRIDO
- ☐ • PENSAMIENTO Y HABLA LENTOS
- ☐ • PÉRDIDA DE PESO
- ☐ • PROBLEMAS PARA DORMIR

- "NO VALE LA PENA VIVIR LA VIDA"
- "NADA BUENO ME PASA"
- "NO VALE NADIE"
- "NADIE SE IMPORTA POR MÍ"
- "SOY INVISIBLE EN ESTE MUNDO"
- "PREFIERO ESTAR SOLO"
- "TODOS ESTARÍAN MEJOR SIN MÍ"

COMPORTAMIENTO

SENTIMIENTOS

- ☐ • Retraimiento
 - ☐ • MALA HIGIENE
 - ☐ • TRASTORNOS DEL SUEÑO
 - ☐ • CAMBIOS EN LA APARIENCIA PERSONAL
 - ☐ • NO LLAMAR NI ENVIAR TEXTOS A LA GENTE
 - ☐ • NO HACER COSAS QUE UNA VEZ DISFRUTASTE
 - ☐ • FALTA DE EJERCICIO
 - ☐ • MOVIENDO MÁS LENTO
- ☐ • ABRUMADO
 - ☐ • DESESPERANZADO
 - ☐ • VACÍO
 - ☐ • ADORMECER
 - ☐ • FRUSTRADO
 - ☐ • ENOJADO
 - ☐ • IRRITABLE
 - ☐ • TRISTEZA
 - ☐ • CULPA
 - ☐ • DOLOR
 - ☐ • PREOCUPARSE

LA DEPRESION CICLO



Las personas que viven con depresión a menudo experimentan una falta persistente de energía, motivación y esperanza, que puede alterar sus rutinas y comportamiento diarios. Estos cambios pueden empeorar su depresión y dificultar su recuperación. Esto crea un ciclo que puede resultar difícil de romper. Consulte la ilustración del ciclo de depresión al costado.



DESENCADENADORES

Un desencadenante se refiere a cualquier evento o situación que genera estrés o dificultad. Los desencadenantes pueden variar en duración y son únicos para cada individuo. Los desencadenantes comunes incluyen rupturas, pérdidas, trabajo/escuela o cambios hormonales.



PENSAMIENTOS

Los desencadenantes a menudo pueden resultar en pensamientos negativos e irracionales, que pueden ser exagerados. Por ejemplo, pensamientos como "Siempre lo arruino todo", "No le agrado a nadie" o "No tengo esperanzas" son ejemplos comunes.



SENTIMIENTOS

Nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos y viceversa. Nuestras emociones también impactan nuestros pensamientos. Por ejemplo, sentir "soy un inútil" puede provocar una sensación de desesperanza. Por el contrario, sentirse desesperado puede reforzar la creencia de que "soy un inútil".



RESPUESTAS FÍSICAS

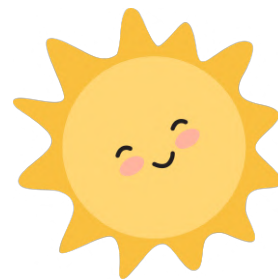
La depresión afecta más que sólo las emociones; el cuerpo reacciona a los factores estresantes y las emociones negativas con manifestaciones físicas. Los síntomas físicos comunes incluyen dolores musculares, dolores de cabeza, dolor de espalda y náuseas.



COMPORTAMIENTO

Nuestras respuestas a los pensamientos, emociones y síntomas pueden contribuir a empeorar la depresión y desencadenar nuevos factores estresantes. Esto puede manifestarse como abstinencia, adicción o abandono de la higiene personal.

REVERTIR LA DEPRESIÓN CICLO



Las personas que padecen depresión pueden quedar atrapadas en una espiral descendente sin darse cuenta de que pueden hacer cambios y romper el ciclo. Cambiar esto comienza con la adopción de estrategias de afrontamiento saludables, como el diálogo interno positivo, el ejercicio, las interacciones sociales y otros hábitos de apoyo.



SENTIMIENTOS MÁS FELICES

Las emociones positivas tienen el poder de contrarrestar los impactos físicos del estrés y ayudar a calmar nuestro sistema nervioso. Prácticas como la gratitud, la educación, la amabilidad y la generosidad pueden ser beneficiosas para lograrlo.



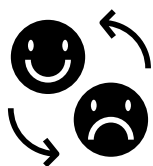
AUMENTAR LA ACTIVIDAD

Las actividades físicas, incluido el ejercicio, desempeñan un papel importante en el alivio de los síntomas y emociones asociados con la depresión. Hacer ejercicio puede mejorar rápidamente su estado de ánimo, dejándolo más feliz que antes de participar en la actividad.



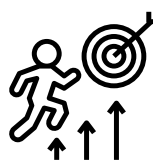
SENTIRSE MÁS ESPERANZADO

Entrenar su mente para cultivar pensamientos positivos puede ser un activo valioso para liberarse del ciclo de la depresión. Al transformar los pensamientos negativos en positivos, puedes entrenar tu cerebro para adoptar una perspectiva más optimista.



DEPRESIÓN MEJORADA

Participar diariamente en mecanismos de afrontamiento más saludables puede tener gradualmente un efecto positivo en sus emociones, forma de pensar y depresión. Inicialmente, es posible que no notes la diferencia, pero con perseverancia, eventualmente serás testigo de una transformación positiva dentro de ti.



MAYOR ENERGÍA Y MOTIVACIÓN

Quando la depresión afecta su energía y su impulso, puede notar un aumento en sus niveles de energía cuando experimenta felicidad interior. Utilice este impulso para establecer mejores hábitos y lograr cambios duraderos para lograr el éxito a largo plazo.

LOGROS



Al reflexionar sobre los logros, es común centrarse en hitos importantes. Sin embargo, es fundamental celebrar todos los logros, independientemente de su tamaño, como parte de su rutina diaria. Cada logro juega un papel en su éxito y debe ser reconocido.

MIS FORTALEZAS

LOS CUMPLIDOS QUE HE
RECIBIDO

LO QUE APRECIO DE MÍ

CÓMO HE AYUDADO A
OTROS

MIS MAYORES LOGROS

POR QUÉ SOY UN BUEN
AMIGO

RETOS QUE HE SUPERADO
CÓMO HE AYUDADO A OTROS

LO QUE ME HACE ÚNICO

PLANTANDO PENSAMIENTOS

**CAMBIA TU PERSPECTIVA Y OBSERVA
CÓMO TU MUNDO SE TRANSFORMA.**



EN LUGAR DE PRUEBA ESTO

No soy un gran retador



Crezco a través de desafíos

La crítica y la
retroalimentación son
personales.



No puedo tener éxito si
fracaso

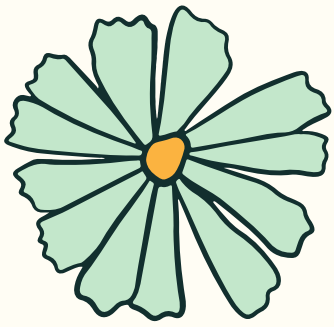


En lugar de afrontar la
incertidumbre, me atengo a lo
que sé



El potencial está
predeterminado para mí.





HABLA POSITIVA



**YO SOY
SUFICIENTE**

**CONFÍO EN MI
MISMO**

**MEREZCO
AMOR**

ME CUIDO

**PUEDO MANEJAR
LOS DESAFÍOS**

**YO TRAGO
ALEGRÍA A
LOS DEMÁS**

SOY AMADO

SOY HERMOSA

**YO SOY
AMABLE**

SOY VALIENTE

**HOY ES MI DÍA
PARA BRILLAR**

**ACEPTO LAS
IMPERFECCIONES**

**LOS ERRORES
SON PARTE DEL
CRECIMIENTO**

**YO SOY EL AMO
DE MI DESTINO**

**CREO EN MI
POTENCIAL**

**TENGO EL PODER
DE CREAR UN
CAMBIO POSITIVO.**



**Self
Love**

SEGUIMIENTO DE SENTIMIENTOS



Utilice este rastreador de emociones para controlar sus sentimientos diarios.

Colorea el espacio correspondiente si experimentaste alguna de las emociones enumeradas durante el día. Es posible que experimente uno o más sentimientos por día. Además, hay tres espacios en blanco para que incluyas tus propias emociones.



NOTAS

DESENCADENANTES DE LA DEPRESIÓN



En circunstancias desafiantes o desconocidas que inducen miedo, preocupación o malestar, las personas pueden experimentar lo que se conoce como desencadenantes de depresión. Estos desencadenantes pueden variar y pueden incluir eventos específicos como interacciones en redes sociales, rupturas, pérdidas, reuniones sociales y más. Reconocer y comprender sus desencadenantes personales es fundamental para controlar la depresión de forma eficaz.

CUANDO ESTO PASA

ESTO ES LO QUE CREO

CUANDO ESTO LO SIENTO

¿QUÉ PUEDO HACER EN ESTE EVENTO PARA REDUCIR MI DEPRESIÓN?



PLAN DE ACCIÓN PARA LA DEPRESIÓN



COMPORTAMIENTO

AUMENTAR

REDUCIR/PARAR

**¿CÓMO ESTO ME HARÁ
COMPORTARME DIFERENTE?**

PENSAMIENTOS

AUMENTAR

REDUCIR/PARAR

**¿CÓMO ESTO ME HARÁ
COMPORTARME DIFERENTE?**

SENTIMIENTOS/EMOCIONES

AUMENTAR

REDUCIR/PARAR

**¿CÓMO ESTO ME HARÁ
COMPORTARME DIFERENTE?**

"CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR, EL CORAJE PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO Y LA SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA". -REINHOLD NIEBUHR

LO QUE NO PUEDO

CONTROLAR

'COSAS A LAS QUE NO DEBERÍA DEDICAR MI ENERGÍA'

El futuro

El error de otros

El clima

La reacción de los demás

Otra opinión

Los motivos de los demás

que pasa a mi alrededor

El pasado

La felicidad de los demás

LO QUE PUEDO

CONTROLAR

'COSAS EN LAS QUE DEBERÍA CONCENTRARME'

Pensamientos
Comportamiento
Reacciones
Actitudes
Esfuerzo
Opciones
Resiliencia
Enfocar
Comunicación
Límites
Creencias
Emociones
Prioridades
Hábitos

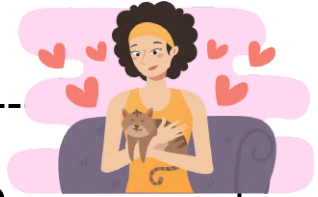
EL FELIZ DOSIS DE QUÍMICOS



dopamina

La dopamina puede hacerte sentirte mejor, como por ejemplo:

- Meditación
- Alimentación saludable
- Escuchando música
- Escribir o leer



oxitocina

Aumenta la confianza y conexión en las relaciones

- Habilidades de comunicación
- Anti estrés
- Confianza
- Delimitación

serotonina

La serotonina ayuda a regular Estado de ánimo, sueño y hambre.

- Suficiente sueño
- Deportes diligentes.
- Come tu comida favorita
- Mantén el estado de ánimo



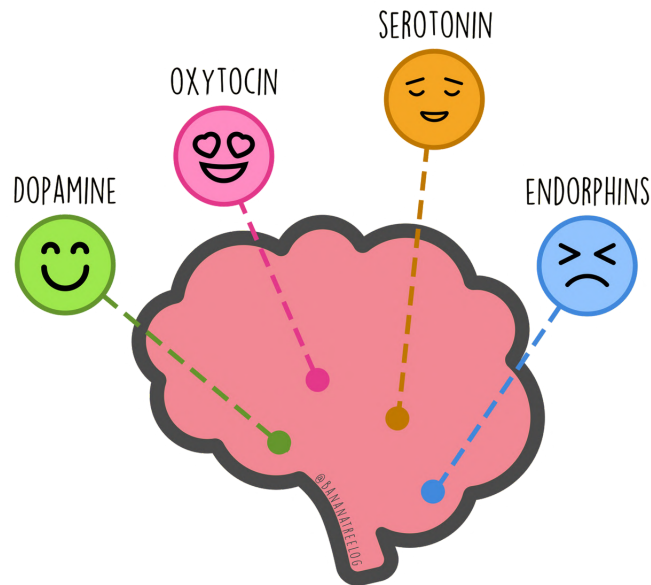
endorfinas

Esta hormona puede aliviar las molestias.

- Suficiente sueño
- Deportes diligentes.
- Come tu comida favorita
- Mantén el estado de ánimo



LOS QUÍMICOS FELICES



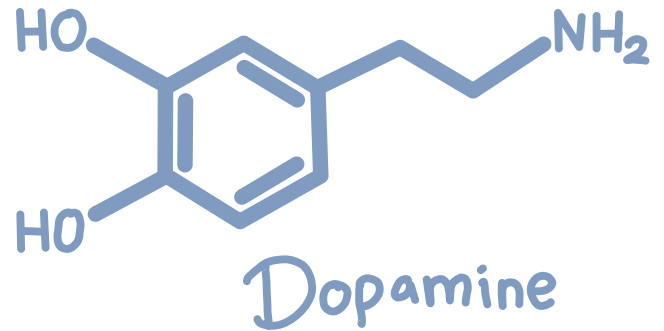
GET YOUR DAILY D.O.S.E.

¿QUÉ SON?



Varias glándulas del cuerpo liberan sustancias químicas que circulan por el torrente sanguíneo, sirviendo como mensajeras y contribuyendo a la regulación del estado de ánimo. Algunas sustancias químicas desempeñan un papel en el fomento de emociones positivas como la felicidad, la alegría y el placer. Conocidas como "Las sustancias químicas de la felicidad", la dopamina, la oxitocina, la serotonina y las endorfinas son las sustancias químicas clave que influyen en los sentimientos positivos que experimenta a diario.

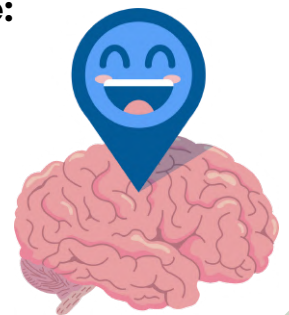
DOPAMINA



EL QUÍMICO DE RECOMPENSA

La dopamina, comúnmente conocida como la sustancia química de la recompensa o el placer, se libera durante actividades placenteras como hacer ejercicio o comer. Proporciona una sensación de felicidad, especialmente al anticipar una recompensa. Esta sustancia química influye en varias funciones cerebrales, incluida la memoria, el aprendizaje, el comportamiento y el movimiento. Para aumentar los niveles de dopamina, considere:

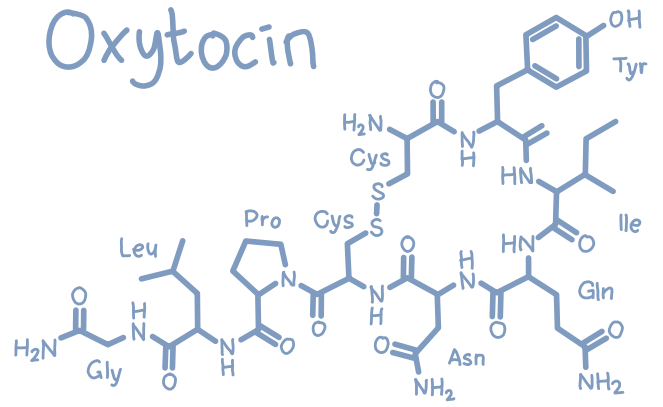
- Tareas finales
- Disfrutando de tus comidas favoritas
- Priorizar el autocuidado
- Conmemorando pequeñas victorias
- Establecer y perseguir objetivos



ESCRIBE 3 FORMAS EN LAS QUE PODRÍAS AYUDAR A LIBERAR DOPAMINA, INTENTA SER ESPECÍFICO, ¿CÓMO LO HARÁS, DÓNDE, CUÁNDO Y CON QUIÉN?

OXITOCINA

LA HORMONA DEL AMOR



La oxitocina, la "química de la felicidad", desempeña un papel crucial a la hora de hacernos sentir amados y conectados con los demás. Reconocida como la hormona del amor, la oxitocina se libera durante las interacciones entre humanos, como abrazos y besos, así como en momentos de confianza. El sentimiento placentero de la confianza social es beneficioso ya que mejora la supervivencia a través de los vínculos sociales. Para aumentar los niveles de oxitocina, considere:

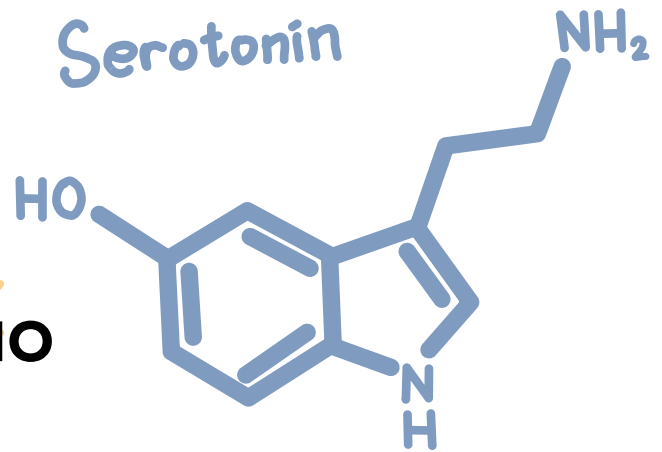
- **Yoga**
- **Escuchando música**
- **Recibir o dar un masaje.**
- **Socializar con amigos**
- **Participando en conversaciones**



ESCRIBE 3 FORMAS EN LAS QUE PODRÍAS AYUDAR A LIBERAR OXITOCINA, INTENTA SER ESPECÍFICO, ¿CÓMO LO HARÁS, DÓNDE, CUÁNDO Y CON QUIÉN?

SEROTININA

EL ESTABILIZADOR DEL ÁNIMO



La serotonina es una hormona vital relacionada con nuestras emociones y estado de ánimo, asociada con sentimientos de satisfacción y positividad, y desempeña un papel en nuestro bienestar físico general.

El cerebro libera serotonina cuando nos sentimos valorados por nosotros mismos y por quienes nos rodean. Esta hormona se desencadena por momentos de confianza y satisfacción en nuestros logros y esfuerzos.

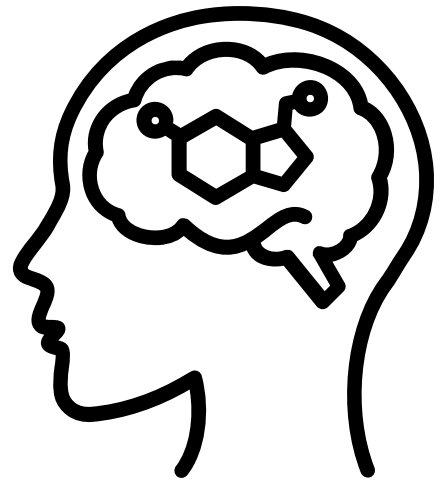
Para aumentar los niveles de serotonina, considere realizar actividades como:

- Meditación
- Nadar
- Paseos por la naturaleza
- Exposición al sol
- Práctica de atención plena



ESCRIBE 3 FORMAS EN LAS QUE PODRÍAS AYUDAR A LIBERAR OXITOCINA, INTENTA SER ESPECÍFICO, ¿CÓMO LO HARÁS, DÓNDE, CUÁNDO Y CON QUIÉN?

ENDORFINA



EL ASESINO DEL DOLOR

Las endorfinas, conocidas como analgésicos naturales y mejoradores del estado de ánimo, se activan con actividades como la risa, el ejercicio, la música y el consumo de chocolate. Estas sustancias químicas interactúan con los receptores opioides del cerebro, disminuyendo el dolor y creando una sensación de energía y euforia cuando se liberan. Además, las endorfinas también se liberan en respuesta al dolor físico, lo que proporciona una oleada momentánea de excitación como instinto de supervivencia. Tanto la risa como el llanto pueden provocar la liberación de pequeñas cantidades de endorfinas. Para aumentar los niveles de:

- riendo de buena gana
- viendo una comedia
- Disfrute del chocolate negro
- Usando aceites esenciales
- Realizar ejercicio físico

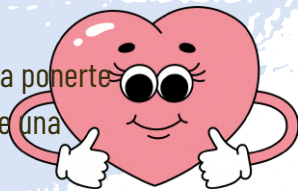


ESCRIBE 3 FORMAS EN LAS QUE PODRÍAS AYUDAR A LIBERAR ENDORFINAS, INTENTA SER ESPECÍFICO, ¿CÓMO LO HARÁS, DÓNDE, CUÁNDO Y CON QUIÉN?

5 TIPOS DE CUIDADOS PERSONALES

1. Emocional

El autocuidado emocional te ayuda a ponerte en contacto con tus sentimientos de una manera que te haga sentir bien.



2. Espiritual

El acto de cuidarse espiritualmente se puede lograr simplemente haciendo cosas que hagan que su corazón y su alma florezcan.



3. Físico

El autocuidado físico consiste en cuidar tu cuerpo y hacer lo que necesitas para mantenerte saludable.



4. Sociales

Recargar energías mientras somos sociales. Esto podría ser reunirse con amigos o hacer cosas divertidas con su familia.



5. Intelectual

Estimular tu mente, trabajar para alcanzar tus objetivos y aprender cosas nuevas es absolutamente una forma de autocuidado.



ENCUENTROS POSITIVOS



Describe un momento en el que demostraste
estos rasgos admirables.

AMAR

ORGULLO

Desinterés

VALENTÍA

SACRIFICIO

CORAJE

FELICIDAD

DETERMINACIÓN

TARRO DE GRATITUD



Escribe todas las cosas por las que estás agradecido.



"SOY DIGNO DE AMOR Y CUIDADO".

**"HOY ENCONTRARÉ ALEGRÍA EN LOS PEQUEÑOS
MOMENTOS".**

"SOY MÁS FUERTE QUE MIS PENSAMIENTOS".

**"ESTOY HACIENDO LO MEJOR QUE PUEDO Y ESO ES
SUFICIENTE".**

"ME DOY PERMISO PARA SANAR Y CRECER".

"ELIJO CENTRARME EN EL MOMENTO PRESENTE".

"MEREZCO PAZ Y FELICIDAD".

**"RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS Y LOS DEJO
PASAR".**



**CONFÍO EN EL
PROCESO DE LA VIDA
Y DEJO IR EL MIEDO.**



**ESTOY AGRADECIDO
POR MI VIAJE Y
HACIA DÓNDE ME
LLEVA.**



**MIS PENSAMIENTOS E
IDEAS IMPORTAN.**



**MEREZCO
AMABILIDAD Y
COMPASIÓN.**



**SOY UN BUEN AMIGO
PARA LOS DEMÁS.**



**ESPERO CAMBIOS
POSITIVOS**



**MI VIDA ESTÁ LLENA
DE PROPÓSITO Y
SIGNIFICADO.**



**SOY SUFICIENTE TAL
COMO SOY.**