



Espacio para sus Emociones

PAE NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT

**Según como
trates a tus
afectos
recibirás de
ellos todo su
cariño.**

**Según como
mires tu
vida,
serás
feliz.**



**EN INSPIRA
NOS
PREOCUPAMOS
POR TI...**

HATO REY

AVENIDA HOSTOS 405
HATO REY, PR 00918
TELS. (787) 753-
9515/9575
FAX. (787)296-1691

CAGUAS

B-5 CONSOLIDATED
MALL
GAUTIER BENÍTEZ
#202
CAGUAS, P.R. 00725
TEL. (787) 704-0705
FAX. (787) 704-0807

BAYAMÓN

EDIFICIO CENTURIÓN
PISO 3
CARR. #2 KM. 11.8
BAYAMÓN, PR 00961
TEL. (787) 995-2700

**Llámanos,
queremos
servirte...**

1-800-284-9515

Espacio para sus emociones

Lo invito a darse un espacio para usted mismo. A conocer sus emociones. Pregúntense cuántas veces se ha dedicado tiempo y se ha percatado de lo que siente.

Hay que aprender que la tristeza es tan importante como la alegría. La tristeza es necesaria para el cambio; nos permite reflexionar, nos ayuda a buscar nuevas soluciones y a reconocer y a aceptar que a pesar de que vivamos de los errores, fracasos, etc., siempre hay una oportunidad de cambio.

Es importante que entendamos que en la vida no todo es felicidad; es mejor comprender que cada día que vivimos tiene momentos alegres y tristes. Estos últimos, muchas veces no podemos evitarlos o dominarlos, pero lo que sí podemos es controlar es nuestra manera de ver las cosas. Esto requiere de voluntad y esfuerzo.

Atrévase a ver la vida de manera diferente; aprenda a conocer sus estados internos, pregúntese qué siente y qué quiere.

Todos nosotros tenemos sueños, anhelos. Descubra el suyo, averigüe dónde está su tesoro, dónde está lo que más le gusta. Busque su espacio; acepte que usted es limitado y no tiene respuestas para todo. Aprenda a aceptar los momentos buenos y malos en vez de preocuparse, ocúpese de resolver sus dificultades. No espere que otros le hagan su felicidad, sino que constrúyasela usted mismo. Pregúntese cuál es su actitud en relación con la vida y recuerde que siempre, a pesar de cualquier circunstancia, siempre hay una oportunidad.

Ayúdese de las siguientes estrategias:

- Tenga voluntad para cambiar de actitud; atrévase, arriéguese.
- Busque espacios para usted mismo; reflexione sobre cómo vive su vida.
- Pregúntese qué le gusta hacer, dónde y cuándo se siente bien.
- Valide sus sentimientos; no se sienta culpable por lo que siente; por el contrario, piense que tiene derecho a "sentirse así".
- Aprenda a medir las consecuencias de sus decisiones.
- Acepte la verdad aunque le duela.
- Aprenda a perder.
- No busque consuelo en otros o en objetos. Hágase cargo de su propia vida.
- Priorice. Fíjese metas; cada día propóngase pequeños logros.
- Ante situaciones difíciles pregúntese: "¿Qué me puede enseñar esto?"
- Aprenda a dar sin esperar.
- Disfrute de los pequeños detalles de la vida.
- Acepte sus errores y busque opciones, recuerde que error no es sinónimo de fracaso, sino que con cada error adquirimos experiencia.
- Encare sus emociones; estúdiese y recuerde que las emociones son fundamentales para vivir; lo importante es saber aceptarlas y manejarlas correctamente.