

Ejercicios

GRUPO
TERAPIA



patriciadelafuente.net

REGLAS ESTIMULANTES QUE PUEDES ENSEÑAR A TU MARAVILLOSA NIÑA INTERIOR

1. Está bien sentir lo que sientes. Los sentimientos no son ni buenos ni malos, son. No hay nadie que pueda decirte lo que deberías sentir. Es buena y necesario hablar de lo que sientes.
2. Está bien querer lo que quieres. No hay nada que debas o no debas querer. Si eres más consciente de tu energía, querrás expandirte y crecer. Está bien y es necesario conseguir que se satisfagan tus necesidades. Es bueno pedir lo que quieres.
3. Está bien ver y oír lo que ves y oyes. Todo lo que hayas visto u oído es lo que has visto u oído.
4. Está bien y es necesario tener diversiones y juegos. Está bien divertirse con juegos sexuales.
5. Es importante decir siempre la verdad. Esto atenuará el sufrimiento. Mentir distorsiona la realidad. Todas las formas de pensamiento distorsionado deben corregirse.

REGLAS ESTIMULANTES QUE PUEDES ENSEÑAR A TU MARAVILLOSA NIÑA INTERIOR

6. Es importante conocer nuestros límites y retrasar el premio. Así sufriremos menos en la vida.

7. Es crucial desarrollar un sentido de la responsabilidad equilibrado. Esto significa aceptar las consecuencias de lo que haces y no asumir las consecuencias de lo que hacen los demás.

8. Está bien cometer errores. Los errores son nuestros profesores: nos enseñan a aprender.

9. Se deben respetar los valores y los sentimientos, necesidades y deseos de los demás. Quebrantarlos conduce a la culpa.

10. Está bien tener problemas. Hay que resolverlos. Está bien estar en conflicto. Hay que resol