

EL VIAJE A LAS NAVIDADES DE MI VIDA

1. El puente afectivo al mejor recuerdo de la Navidad:

El puente afectivo hacia un momento especial de unas navidades pasadas me lleva a...

.....
(elige el momento que represente lo mejor de esas Navidades).

Pon atención a lo que sientes y lo que te viene con este recuerdo toma nota en forma de dibujo o de ideas lo que represente bien ese momento:

DIBUJA AQUÍ

NOTAS

Haz consciente el regalo de esas Navidades, guárdalo aquí:

2. Segunda parada: las Navidades pasadas:

• ¿Qué fue lo más importante de las navidades pasadas?

.....

.....

.....

• ¿Con qué te quedas?

.....

.....

.....

• Si hubiera algo positivo, sería:

.....

.....

.....

• Si hubiera algo que me enseña, sería:

.....

.....

.....

• Si hubiera algo que estas navidades haré diferente sería (defínelo o imagínalo lo más concreto que puedas):

.....

.....

.....

3. Tercera parada: las Navidades del 2041:

• El deseo que he pedido para estas Navidades es:

.....

.....

.....

• Estas Navidades practicaré con:

1.
2.
3.

• Estas Navidades dejaré ir:

1.
2.
3.

• ¿Qué sientes al recibir tu deseo ahora? ¿Cómo enfocas estas nNavidades con este regalo?

.....

.....

.....