

“JUEGO SOLTAR UN APEGO” (Parte 1)

BIENVENID@ a nuestra sección interactiva “Aprender y Jugar”.

¿Cómo funciona?

Te plantearemos preguntas diseñadas para ayudarte a explorar y practicar el acto de soltar. Por cada respuesta correcta, ganarás 1 punto. A lo largo del juego acumularás puntos que te llevarán a obtener premios simbólicos de sabiduría.

Primera pregunta:

¿CÓMO SOLTARÍAS UN OBJETO DEL QUE TIENES UN APEGO TÓXICO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Reflexionando sobre el valor real del objeto y enfocándote en lo que aporta felicidad duradera más allá de lo material.
- 2) Deshaciéndote del objeto abruptamente para evitar cualquier conexión emocional con él.
- 3) Manteniendo el objeto, pero evitando usarlo o pensar en él como una forma de distanciamiento pasivo.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Segunda pregunta:

¿CÓMO LA ATENCIÓN PLENA AYUDA A ROMPER EL APEGO TÓXICO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) La atención plena te permite observar tus pensamientos y emociones sobre los objetos sin identificarte con ellos, reduciendo el apego.
- 2) La atención plena consiste en ignorar tus pensamientos materiales para no tener que enfrentarlos.
- 3) Usando la atención plena solo en momentos de estrés para desconectarte de tus posesiones materiales.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Tercera pregunta:

¿CÓMO CULTIVAR LA GRATITUD AYUDA A ROMPER EL APEGO TÓXICO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Al enfocarte en lo que tienes y agradecerlo, te das cuenta de que la felicidad no depende exclusivamente de los objetos materiales.
- 2) Cultivar gratitud significa acumular más objetos materiales para sentirte más agradecido por ellos.
- 3) La gratitud solo funciona si te centras en el valor monetario de los objetos materiales.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO HASTA AHORA

CONTINÚA JUGANDO EN LA SIGUIENTE PÁGINA