

“JUEGO SOLTAR UN HÁBITO” (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 HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Sustituyendo el hábito por una actividad positiva que aporte valor a tu vida.**
- 2) Ignorando completamente el hábito sin buscar entender por qué lo tienes.**
- 3) Manteniendo el hábito, pero limitando su impacto pensando en él solo ocasionalmente.**

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

Segunda pregunta:

¿CÓMO USARÍAS LA VISUALIZACIÓN PARA ROMPER UN HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Imaginando con detalle cómo te sentirás y vivirás sin el hábito negativo.**
- 2) Visualizando el hábito como algo imposible de cambiar para aceptar su permanencia.**
- 3) Pensando constantemente en el hábito para evitar olvidarlo mientras intentas cambiarlo.**

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

Tercera pregunta:

¿CÓMO USARÍAS LA ATENCIÓN PLENA PARA ROMPER UN HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Observando tus impulsos sin juzgarlos y eligiendo una respuesta más consciente.**
- 2) Distrayendo tu mente de los impulsos para evitar sentirlos por completo.**
- 3) Concentrándote únicamente en lo negativo del hábito para reforzar el rechazo hacia él.**

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