

## **“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**