

LA MEMORIA

Entendemos la memoria como una capacidad humana de guardar recuerdos, momentos que favorecen el aprendizaje.

Esta vez hablamos de los recuerdos dolorosos que podemos transformar en agradecimiento o sabiduría.



APRENDER A VIVIR SIN ESE SER

Lo sabemos, no es fácil. Te proponemos una pequeña y simple reconstrucción mental de ese ser que comenzará a ser recuerdo.

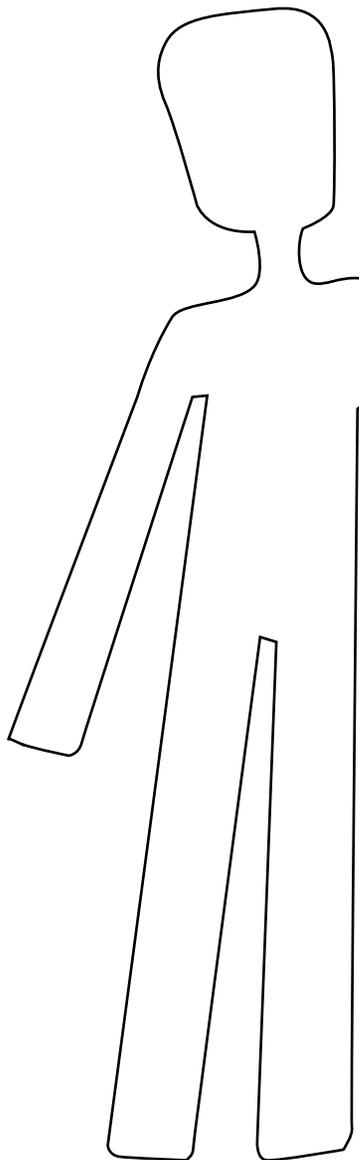
Dibuja, escribe en su pecho o pinta tres versiones de aquel ser, recorta y dobla tipo acordeón. Creemos que ver a aquel ser de distintas maneras te ayudará a transformar el dolor en dar gracias por su vida.

Luego decide si quieres guardar esta versión de ese ser, si lo quieres entregar al fuego para transformar su recuerdo, o al agua o al viento para soltarlo y dejarlo ir.



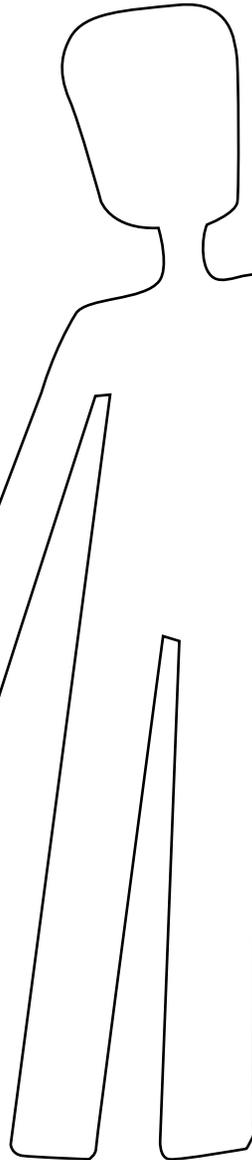
AGRADECER

¿Por que quieres agradecerle?



ADMIRAR

¿Qué quisieras de ese ser, en ti?



ACEPTAR

¿Qué quisieras para él?

