

EL EJERCICIO DE “MI MEJOR YO POSIBLE”



EL EJERCICIO DE “MI MEJOR YO POSIBLE”

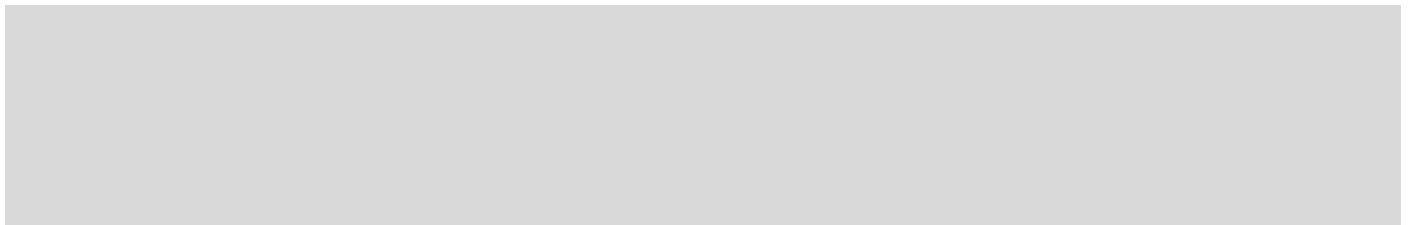
Un estudio realizado por Sonja Lyubomirsky mostró que, después de sólo cuatro semanas de haber practicado, una vez a la semana, el ejercicio de “Mi Mejor Yo Posible” (MMYP), los participantes tuvieron un incremento significativo en su bienestar; esto, en comparación con los participantes de un grupo de control (quienes no practicaron el ejercicio).

Investigaciones posteriores apuntan que el MMYP es una intervención psicológica efectivamente positiva para mejorar el bienestar, el optimismo y el estado de ánimo positivo de las personas.

¡Intenta esta intervención por ti mismo, utilizando para ello esta práctica herramienta!

PLANEACIÓN

¿Cuándo realizarás el ejercicio de MMYP? ¿Cuál será tu detonador de hábitos?



INSTRUCCIONES

Imagina que de aquí a doce meses, tú serás tu mejor yo posible.

Piensa en las áreas de tu vida que te importan más y en todos los cambios positivos que te gustaría ver en ellas.

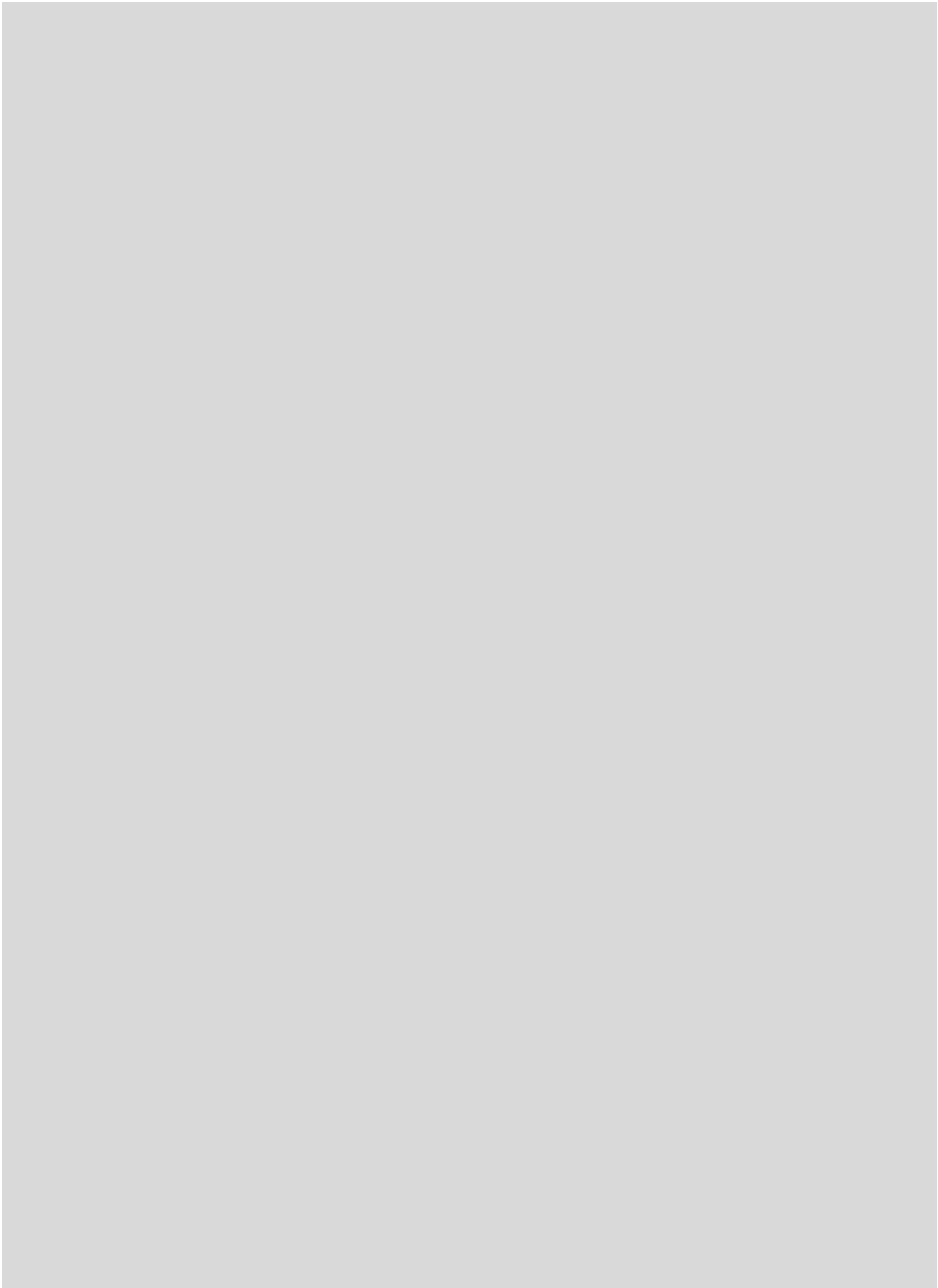
Aprovechar este tiempo para reflexionar te puede ayudar a clarificar tus metas y el rumbo de tu vida, permitiéndote así darles un sentido más fuerte de propósito.

También puede ayudarte a identificar los pequeños pasos que necesitas dar para crear tu futuro ideal.

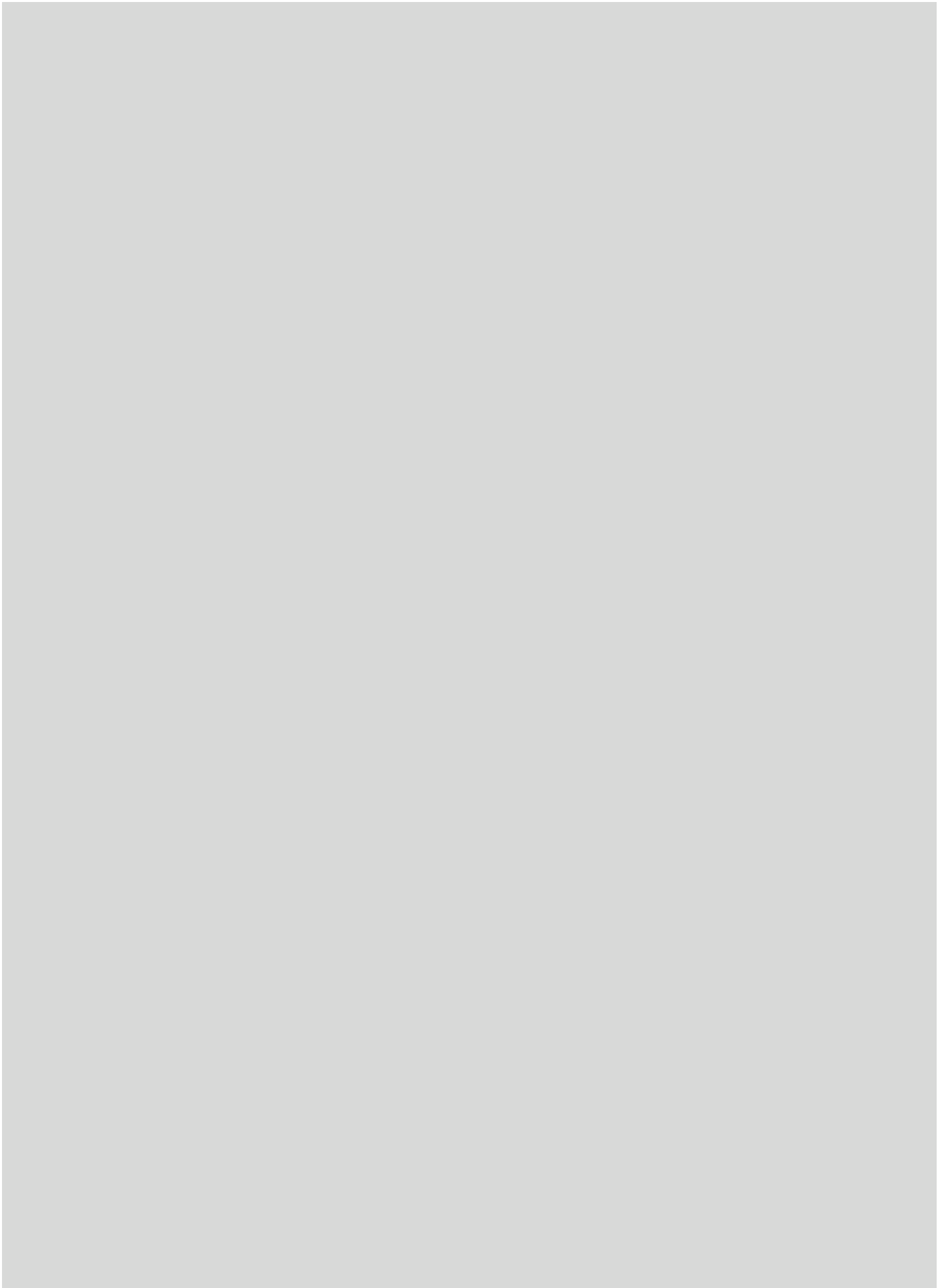
Es importante que te asegures de que tu visión es auténtica. Para ello, enfócate en ponerte en contacto con tus deseos reales, no sólo con aquello que piensas que se espera de ti o aquello que piensas que deberías querer.

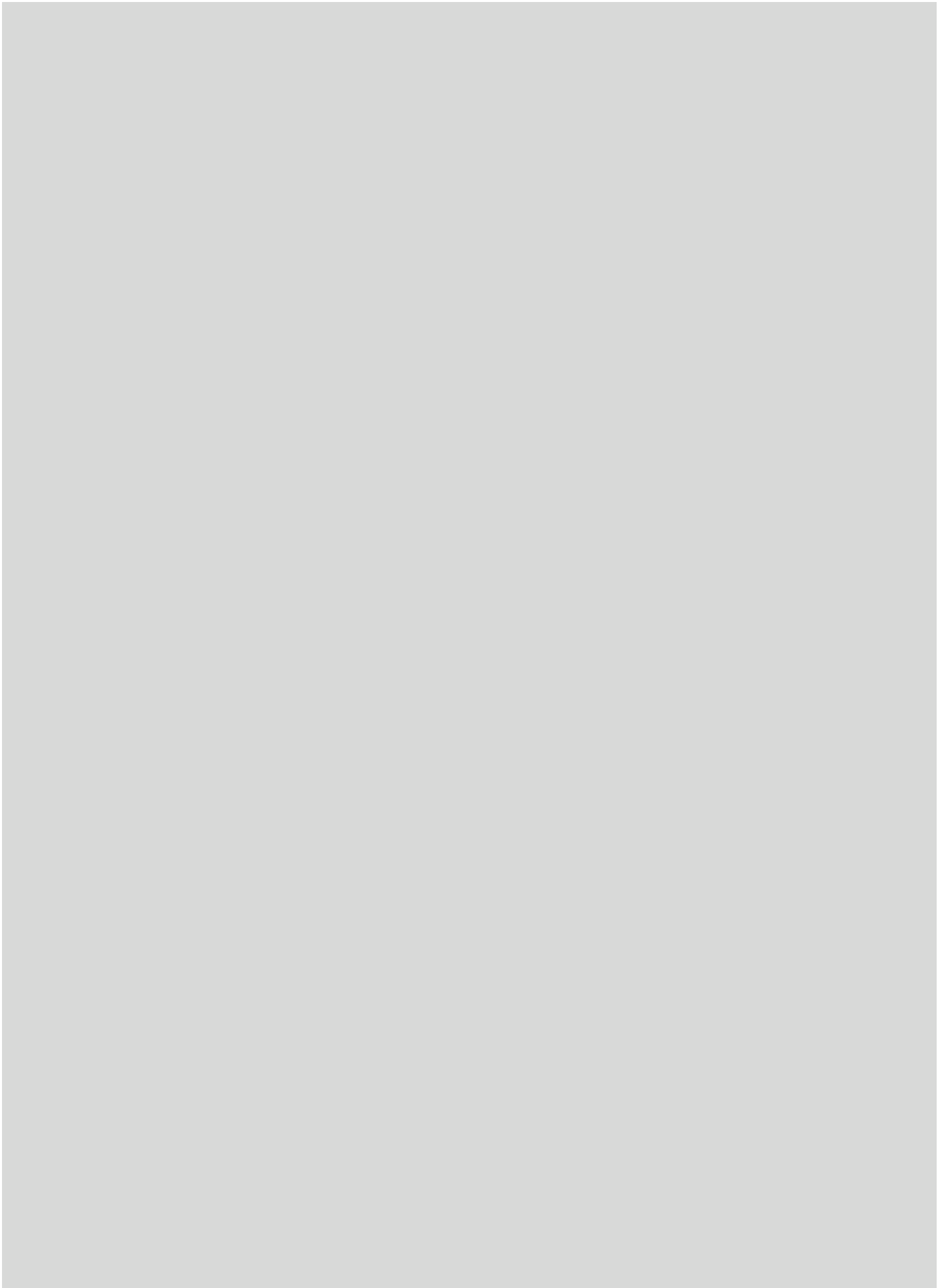
Cuando tengas una visualización lo suficientemente clara, escribe los detalles de tu imagen, sé tan específico como te sea posible.

No te preocupes por la gramática o la ortografía, solamente déjate llevar y escribe durante 10 minutos seguidos.

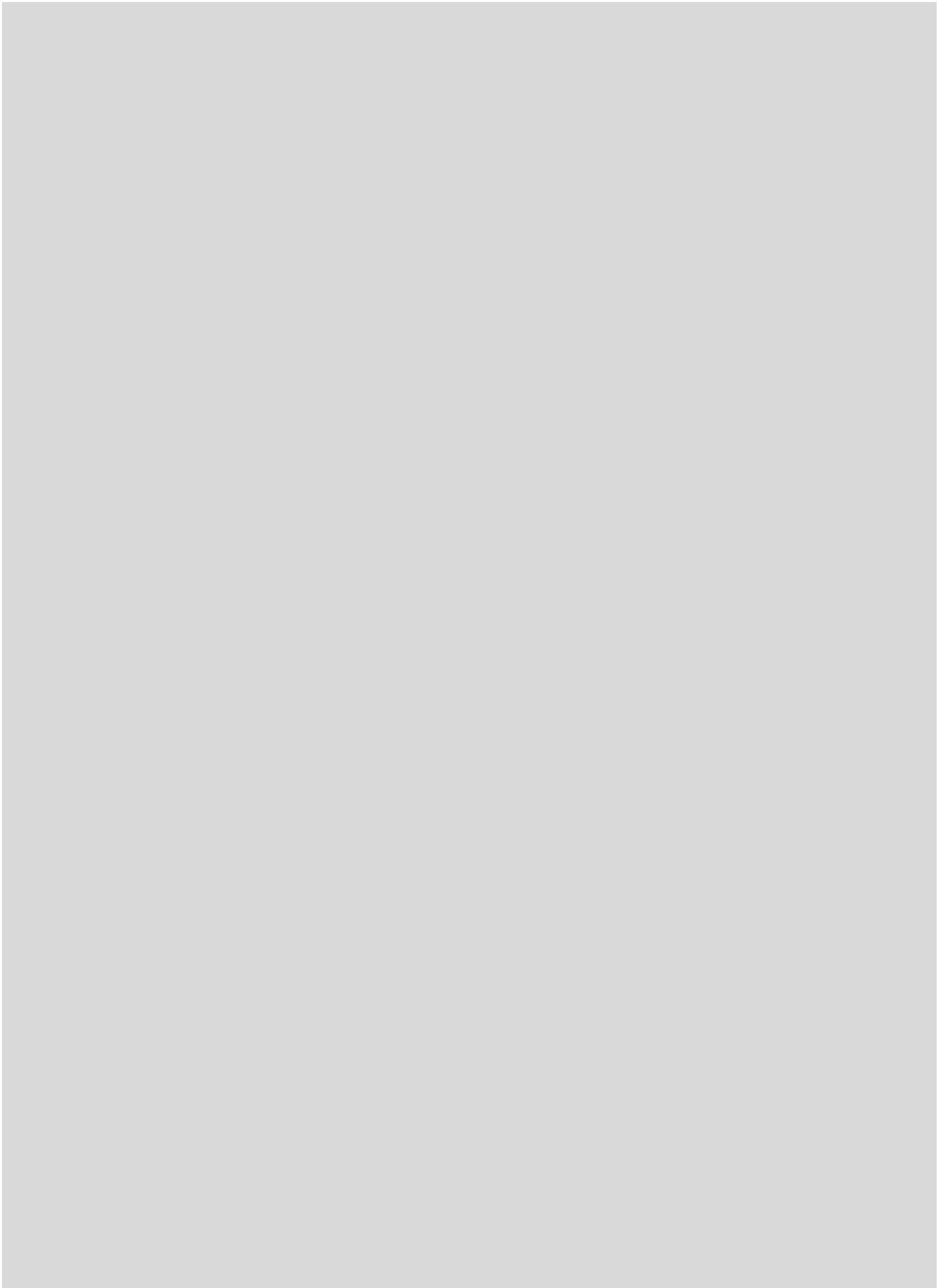


SEMANA DOS





SEMANA CUATRO



REFERENCIAS

Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654.

Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(9).