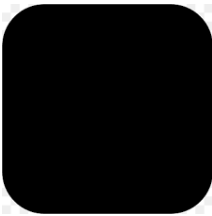


## APOYANDO ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

*Cuando el sufrimiento nos ciega puede que no veamos distintos grados de gris*

Quando el sufrimiento nos invade, es posible que no veamos más allá: lo vemos todo negro, y no somos capaces de ver otras alternativas de solución.

*De nuevo, recuerda que, si experimentas esto  
¡NO eres el único/a, y no estás solo/a!*



Puede serte útil ejercitar la generación de diferentes alternativas de acción para orientarte hacia aquello que te importa, y de esa manera, poder tener práctica en ampliar tu capacidad de ver distintas opciones.



### EJERCICIOS PARA PRACTICAR EL GENERAR ALTERNATIVAS

- ✓ Cuando vayas a ir a algún lugar importante para ti, piensa **varias maneras** de ir: *caminando, en autobús, en taxi, en coche...*
- ✓ Si vas a hacer alguna actividad significativa, piensa si habría **varias personas** con las que podrías hacerla: *distintos familiares, amigos, compañeros/as, conocidos/as...*
- ✓ Si vas a hacer algo que potencia algo importante para ti, piensa en **varias formas**: *si te gusta la fotografía, podrías ir a una exposición, hacer fotos tú, hacer un curso de fotografía...*
- ✓ En tu **rutina matinal**, piensa varias maneras en que podrías realizar las acciones: *primero el café, luego ducha, luego ejercicio suave; o primero ducha, luego café, luego ejercicio...*
- ✓ Cuando aparezca algún **problema a resolver**, piensa varias maneras de resolverlo: *si se estropea la calefacción, podría llamar a portería, a un familiar, a un conocido, al servicio técnico...*
- ✓ Recuerda, nada de esto tiene como objetivo dejar de sufrir, sino fomentar aquello que es importante para ti, focalizando la atención en lo significativo

### RECUERDA

- ✓ Cuando el sufrimiento te empiece a cegar, para, respira hondo, y elige uno de los problemas. Trata de escribir en un papel alternativas de solución, aunque te parezcan imposibles de aplicar. Lo importante es generar el máximo posible de posibilidades.
- ✓ Si no ves alternativas de solución, llama a alguna persona de tu confianza y pídele que te ayude a buscarlas, aunque a ambos/as os parezcan inviables o imposibles. Lo importante es generar el máximo posible de alternativas.

