

Mis actividades para entrar en el estado de flujo

Cuando hacemos cosas que nos gustan, nuestra mente se absorbe en la actividad y las cadenas de pensamientos desaparecen, gracias a nuestra concentración natural en lo que estamos haciendo. Tu tarea es completar esta lista, escribiendo tantas cosas como puedas que te gusta o te gustaría hacer. El objetivo es tener una combinación de cosas: algunas que podrías hacer a diario, como encender una vela aromática en casa; otras que podrían suceder con menos frecuencia, como una escapada de fin de semana; y algunas que sean incluso menos frecuentes, como unas vacaciones anuales.

Es importante que tengas muchas cosas en tu lista que puedas hacer con regularidad, ya que así te mueves hacia un estado de atención plena de forma automática y frecuente.

Si te resulta difícil completar la lista, quizás te ayude recordar cosas que solías disfrutar en el pasado o actividades que siempre has querido hacer si tuvieras más tiempo.

Una vez que hayas terminado la lista, imprímela para que puedas tenerla en un lugar visible y consultarla con frecuencia. Recuerda, escribir la lista es el primer paso, pero hacer las actividades en la lista es lo que realmente te lleva a un estado de bienestar psicológico.



100 cosas que me gusta hacer

1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

51		76	
52		77	
53		78	
54		79	
55		80	
56		81	
57		82	
58		83	
59		84	
60		85	
61		86	
62		87	
63		88	
64		89	
65		90	
66		91	
67		92	
68		93	
69		94	
70		95	
71		96	
72		97	
73		98	
74		99	
75		100	