



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Ejercicio “El frasco de lo bueno”

Objetivo

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a desarrollar una mirada más optimista y positiva hacia tu vida. Al registrar momentos agradables, logros o cosas por las que te sientes agradecido, entrenas tu mente para reconocer lo bueno, incluso en los días difíciles.

Categoría

Psicología Positiva

Nivel

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

Materiales necesarios

- Un frasco, caja o bote decorado a tu gusto
- Papeles pequeños o post-its
- Bolígrafo o rotulador
- Tiempo y atención (unos minutos al día)

Desarrollo del ejercicio

1. Elige un frasco bonito que te inspire ternura o alegría. Puede ser transparente o decorado, lo importante es que te apetezca usarlo.
2. Cada día (o al menos 2-3 veces por semana), escribe en un papel algo bueno que te haya pasado. No tiene que ser algo grande: puede ser una sonrisa, una charla agradable, algo que te salió bien, o simplemente el sabor de tu café favorito.
3. Dobla el papel y guárdalo en el frasco.
4. Haz de este gesto un pequeño ritual consciente, un momento para ti.

Cierre del ejercicio

De vez en cuando (una vez al mes o cuando te sientas triste), saca algunos papeles y léelos. Conecta con la emoción que sentiste en esos momentos. Verás cómo muchas veces te sorprendes al redescubrir cosas lindas que habías olvidado.

Consejos

- Puedes hacer este ejercicio en solitario o con personas cercanas (pareja, hijos, amigos).
- Intenta variar los enfoques: escribe sobre personas, emociones, logros, lugares, objetos o gestos que te hayan hecho sentir bien.
- Personaliza tu frasco con palabras bonitas, dibujos, cintas o colores que te motiven.

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Potenciar el optimismo y el bienestar emocional.
- Fortalecer la gratitud como hábito diario.
- Cambiar el foco de lo negativo a lo positivo.
- Cultivar una actitud más resiliente frente a los desafíos.

BONUS

Si estás pasando por una etapa difícil, este frasco puede convertirse en tu refugio emocional. No subestimes el poder de los pequeños detalles: son los que construyen una vida más plena.

 **“La alegría no se encuentra en las cosas, sino en nosotros cuando las miramos con gratitud.”** —Autor desconocido