

HOJA DE TRABAJO: CÓMO CONFIGURAR EL ENTORNO DOMÉSTICO



En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho está con su espacio?



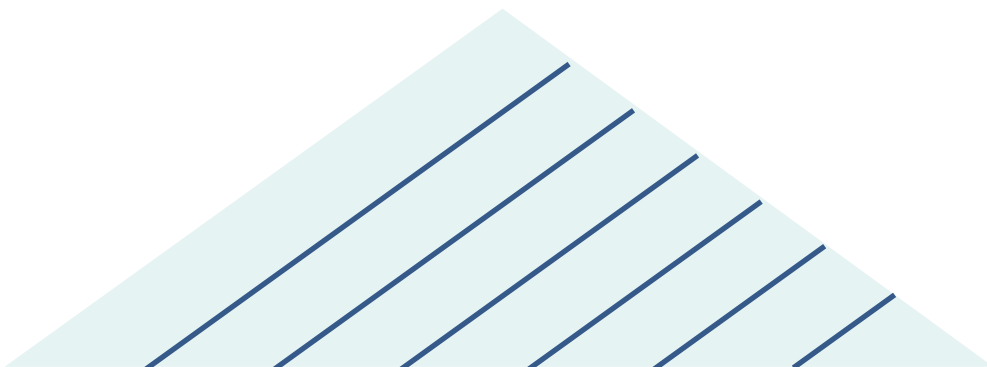
¿Qué quiere sentir cuando está en su espacio? ¿Qué podría cambiar del espacio para contribuir a crear esas sensaciones?

Pensando en su espacio, ¿qué es lo que ya le agrada de él? Escriba sus respuestas a las preguntas a continuación en las siguientes formas de corazón.

- a. Algo que lo haga sentir feliz.
- b. Algo que lo haga sentir cómodo.
- c. Algo que lo haga sentir seguro.
- d. Algo que lo haga sentir conectado.
- e. Algo que lo haga sentir uno mismo.

¿Qué cree que le falta a su espacio? Puede tratarse de un artículo, un cambio general, un sentimiento u otro factor. Escriba sus respuestas en el tejado de la casa.

¿Qué puede hacer inmediatamente para atraer más de lo que desea a su espacio? Escriba sus respuestas en las casillas móviles.



a.

b.

c.

d.

e.

MHA
Mental Health America

