



Conectando con la magia que tiene esta época del año te invitamos a retomar la ilusión de la infancia para escribir una **Carta a los Reyes Magos muy especial.**

Esta es una oportunidad para nutrir al principal enemigo de la insatisfacción, el resentimiento y la envidia: **la gratitud**. La gratitud es una emoción poderosa que nos provoca grandes beneficios psicológicos ya que nos ayuda a concentrar nuestra atención en lo que estamos recibiendo en lugar de aquello que no tenemos.

Tomate un momento para respirar y concéntrate en cómo te sientes. Desde ahí **explora tus deseos y tus necesidades auténticas**

Atrévete a preguntarte:

**¿Qué partes de mi vida me gustaría que siguieran igual el año que viene?**

**¿Qué me gustaría cambiar?**

**¿Me gustaría hacer o conseguir algo nuevo/diferente?**

Y ahora... **¿qué escribirías en esta mágica carta?**

Puedes quedártela, enviárnosla o postearla en redes con

**# Magico2018**

C/Gran Vía 78, 6º Derecha  
28013  
Madrid

Ampsico  Psicólogos y pedagogos

