

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

