Brújula de valores

Las cuatro direcciones de lo que te importa. En cada una escribe tu valor y una acción pequeña que apunte hacia allí, y luego elige una dirección para esta semana.

Norte · Cuidado

salud, descanso, autocuidado, seguridad.

Este · Conexión

familia, amistad, pareja, comunidad.

¿Hacia dónde quiero ir esta semana?

Sur · Crecimiento

aprendizaje, creatividad, trabajo, estudio.

Oeste · Integridad

honestidad, respeto, límites, justicia.

Ajusta la acción a tus recursos de ahora, no a la rutina que te gustaría tener.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo