

Crecimiento postraumático

Después de un golpe muy duro, algunas personas notan con el tiempo ciertos cambios en cómo ven la vida. Esta hoja es opcional. Lléñala solo si algo de esto resuena en ti, sin forzar nada. El sufrimiento del trauma es real, y no hace falta encontrarle un lado bueno.

Fuerza que descubrí en mí

algo que ahora sabes que puedes, aunque no lo hayas elegido.

Vínculos que se hicieron más cercanos

relaciones que se volvieron más profundas o más honestas.

Solo si lo reconoces en ti, sin forzarlo

Lo que ahora valoro distinto

cosas o prioridades que cambiaron de lugar.

Caminos nuevos

puertas o posibilidades que antes no veías.

Esta hoja es opcional y no hay que encontrarle un lado bueno al dolor. Si te sientes peor o con pensamientos de hacerte daño, busca ayuda en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

