

# Crea Una Visión De Una Vida Más Feliz

## Debes Saber

Si estás deprimido puede ser difícil sentirte optimista sobre el futuro. Puede que incluso te sientas ansioso, abrumado o triste cuando te propones objetivos o imaginas cómo será tu vida dentro de un año. Con todos esos sentimientos, puede ser difícil tener un sentido de esperanza: esperanza de éxito y esperanza de un futuro más feliz. Está bien tener esperanza, incluso si estás pasando por un momento difícil -quizás *especialmente* en ese momento-. Una visión de tu futuro puede servir como un poderoso punto de referencia en tu camino para superar la depresión.

En este ejercicio, crearás una declaración de visión que te ayudará a "mantener los ojos en el premio": vivir una vida más feliz.

## Qué Deberías Hacer

¿Sabes lo que quieres en tu vida? ¿Hay algo que se interponga en tu camino hacia lo que quieres? Descríbelo brevemente.

---

---

---

---

---

Ahora, haz una lista de diez cosas que quieres en tu vida. No hay respuestas correctas o incorrectas, y no tienes que ser realista. Sólo tienes que ir a por ello, ya sea conseguir un trabajo, ir a la universidad o enamorarte: ¡todo vale! Utiliza papel extra si es necesario. Si quieres, puedes crear un collage de imágenes de revistas o descargar fotos o imágenes de Internet.

Cosas que quiero en mi vida:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste? ¿Fue divertido, estresante o un poco de ambos?

---

---

---

Ahora vas a crear tu declaración de visión.

Concéntrate en tu visión para dentro de seis meses, un año y dos años. Consulta tu lista de "deseos" para ayudarte a dar forma a tus declaraciones. Algunas categorías que puedes incluir son:

- Relación con las drogas y/o el alcohol (consumo/no consumo)
- Relaciones con los amigos
- Relaciones con la familia
- Escuela
- Salud
- Trabajo
- Espiritualidad



