

VIVIR, a pesar de la FIBROMIALGIA



Click

DOLOR



AGOTAMIENTO



Insomnio



“Sueño no reparador”

MENTE-CUERPO



FACTORES PSICOLÓGICOS



Perfeccionismo



“Todo-nada”

DEPRESIÓN



Tristeza

DEPRESIÓN



Apatía

DEPRESIÓN



©www.cardensdesign.com

Desesperanza

DEPRESIÓN



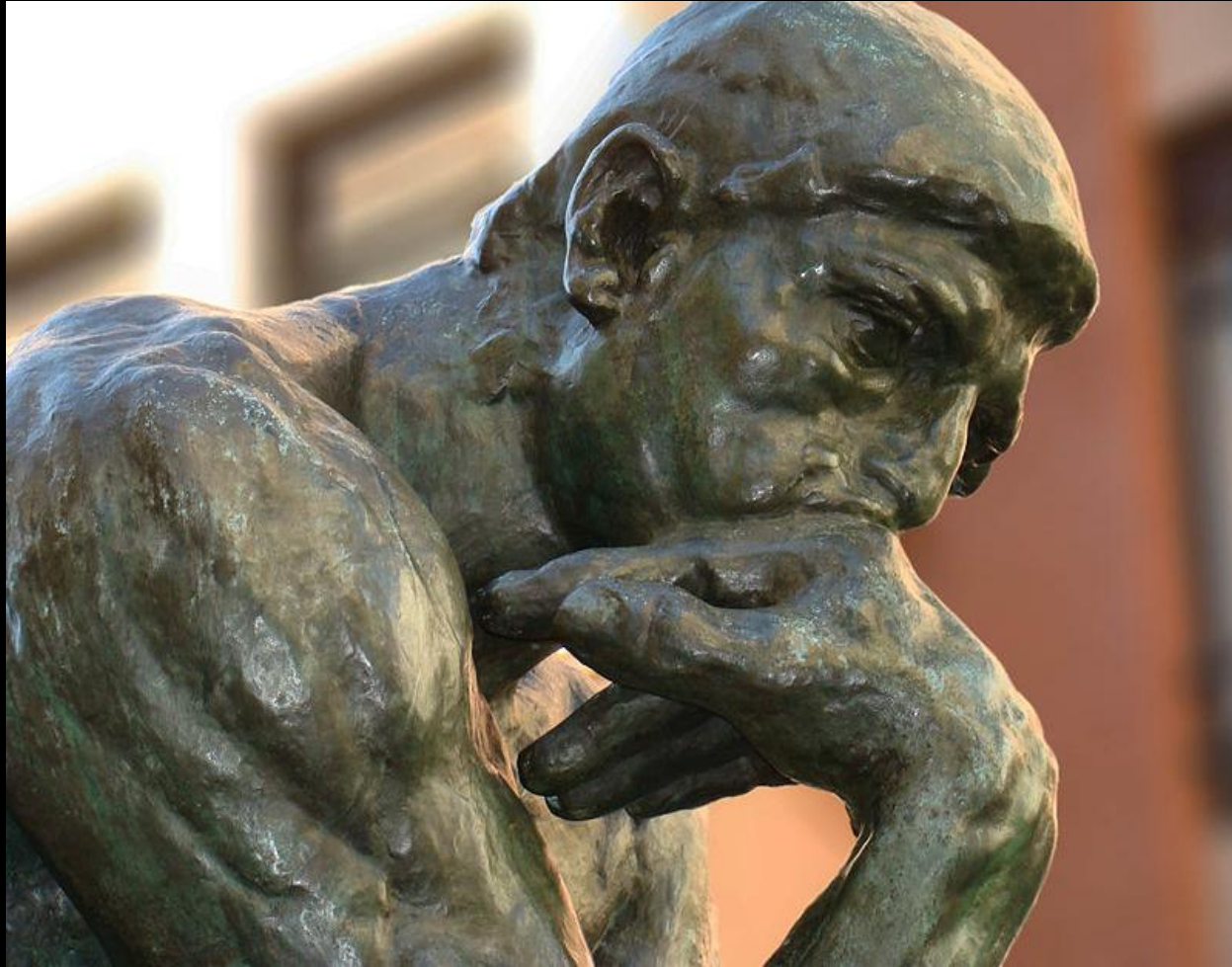
Pesimismo

ANSIEDAD



Irritabilidad

ANSIEDAD



Rumiaciones

CONTROL



Anticipación

**PROBLEMAS
DE
MEMORIA**



SOCIAL



Aislamiento

SOCIAL

No quiero que sufran



Aislamiento

SOCIAL

No quiero que sufran
No quiero dar pena



Aislamiento

SOCIAL

**No quiero que sufran
No quiero dar pena
Nadie va a entender lo que me pasa**



Aislamiento

SOCIAL



Incomprensión

Problemas laborales



Incapacidad

AUTOESTIMA



¿Quién soy?

CAMBIO





AUTOCONOCIMIENTO

AUTOEFICACIA



Sentido del Humor



“Reírse de uno mismo”



Tranquilidad

Relajación

AUTOCONTROL



Atención plena

ASERTIVIDAD



“Expresar tus necesidades”

Imaginación



“Poder ver más allá”

OPTIMISMO



“Realista...”

**FRASES
DE ORO**



**EL PESIMISTA se queja del viento
EL OPTIMISTA espera que cambie
EL REALISTA ajusta las velas.**

William George Ward

norfipc.com

PENSAMIENTO



“Energía positiva”

EJERCICIO



“Moderado y ajustado”

DESCANSO



“Sueño reparador”

METAS...

Autorealización

AVAFI



“La unión hace la fuerza”

Autoestima

“El cielo sigue siendo azul aunque esté nublado ...”



SABIDURIA

- ✓ ***Curiosidad***
- ✓ ***Amor por el conocimiento***
- ✓ ***Mentalidad abierta***
- ✓ ***Ingenio y originalidad***
- ✓ ***Perspectiva***



CORAJE

- ✓ ***Valentía***
- ✓ ***Diligencia***
- ✓ ***Integridad, honestidad***
- ✓ ***Pasión por las cosas***



HUMANIDAD

- ✓ ***Capacidad de amar***
- ✓ ***Simpatía***
- ✓ ***Inteligencia emocional***



JUSTICIA

- ✓ ***Civismo***
- ✓ ***Sentido de la justicia***
- ✓ ***Liderazgo***



MODERACIÓN

- ✓ ***Capacidad perdonar***
- ✓ ***Humildad***
- ✓ ***Prudencia***
- ✓ ***Autocontrol***



TRASCENDENCIA

- ✓ ***Apreciación de la belleza***
- ✓ ***Gratitud***
- ✓ ***Esperanza***
- ✓ ***Sentido del humor***
- ✓ ***Espiritualidad***

GRACIAS



Alejandra Martín