

Al principio me encontraba sobrepasado por motivos personales a los que no dejaba de dar vueltas, cada vez era mas negativo, tenia un alto nivel de estres y no sabia llevar las cosas.

En cada una de las reuniones hemos visto aspectos para pensar sobre ellas, la intento llevar a la practica, me aporta un mejor nivel de autoestima, superior al que tenia, e intento un positivo.

Cuando me venga atras, me repongo bien, hago valer lo aprendido.

Es como si hubiera reorganizado ideas, que sabra por no lo hara.

Es como si al hablar en voz alta de los problemas y escucharnos enfocamos positivos. Te hace ver las cosas de otra manera.

He visto como no solo en mi he causado ese efecto.

Deberia ser un programa mas generalizado, y la sociedad deberia avanzar en este aspecto, parece desde fuera que esto es para personas que estan demasiado mal, por asi decirlo, pero el bien que hace es muy grande.

Miguel A. 10. Oct. 2019