

Birgit Minor  
Sabine Ebersberger  
Michael Bohne

INSIDE

LIFE

(Spanish Version)

## VIDA-INTERIOR

Frases para el ánimo y la fuerza  
en tiempos sin precedentes.

Un juego de cartas para  
profesionales de la salud.

Traducido por:

Maria-José García & Ruben Muñoz Schwochert

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

### INSIDE-LIFE // VIDA-INTERIOR

Frases para el ánimo y la fuerza en tiempos sin precedentes.

Un juego de cartas para personal sanitario con más de 1.000 frases de refuerzo; para encontrar confianza en la vida cotidiana de hospitales, centros de salud, clínicas, residencias, laboratorios, farmacias o servicios de emergencias...

#### Es así de fácil:

Recorte las tarjetas y combínelas aleatoria y juguetonamente hasta dar con "SU" frase, aquella que mejor le suene personalmente. Cada frase debe consistir en una tarjeta "INTERIOR" y otra tarjeta "VIDA" (VIDA INTERIOR). Deberá sentirse cómodo con "SU" frase, hablándole desde el corazón.

- \* Repita su frase en voz alta y sienta su efecto.
- \* Escriba sus frases.
- \* Lleve su frase encima, póngala en su armario, en su coche o fíjela a su espejo.
- \* Comparta su frase con su equipo y hablen de ella.
- \* Deje las cartas en el control, en la sala de reuniones o en su zona de descanso. De esa manera pueden entre todos buscar nuevas combinaciones para fortalecerse y animarse.


¡Salud!

INSIDE-LIFE (2020) es una iniciativa de Dra. Sabine Ebersberger y el Dr. Michael Bohne // Para notas sobre uso y distribución:

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) // [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)


INNEN

Aunque esta  
situación me lleve a  
trabajar al límite,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun debiendo tomar  
decisiones duras,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun sintiéndome  
abatid@,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque cometa  
errores en estos  
tiempos,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque hasta ahora  
me ha faltado la  
paciencia,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun sintiéndome  
vaci@ y quemad@,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aunque me sienta  
sol@, o incluso  
abandonad@,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aunque debamos  
prepararnos para  
semanas de  
incertidumbre,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun no pudiendo  
dejar de pensar en  
el “Destino” de mis  
pacientes,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun no pudiendo  
contener las  
lágrimas,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun no pudiendo  
cuidar de mi familia  
como me gustaría,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun si me  
desanimo,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun llegando a  
mis límites,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aunque me enfade  
con los demás,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aunque a menudo  
muestro mi lado  
fuerte,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Incluso  
inundándome  
pensamientos  
tristes,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Incluso si no hay suficiente material protector,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Incluso si no puedo desconectar,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun sabiendo que no puedo ayudar a todas las personas,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun atemorizado por el catastrofismo,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aun cabreado con los fallos del sistema,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque siento funcionar como un autómata,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque mi día a día me cuesta mucha energía,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun temiendo por mi propia salud,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun estando las noticias llenas de crisis y catástrofes,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque me preocupa que tras la crisis muchas cosas no sean como antes,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque todo esto me pone los nervios de punta,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun no pudiendo prestar el mejor cuidado a mis pacientes,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun sintiéndome abrumado,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Aunque a veces prefiera tener una bonita y tranquila oficina en casa,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque la situación sea nueva para mí,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque esto me parezca la calma antes de la tormenta,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque me preocupe contagiar el virus a otros,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aun no pudiendo estar en todas partes a la vez,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

me reservo cada día algo de tiempo para mí.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

confío en mi competencia y experiencia.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

sé que esto pasará.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

hago lo mejor que puedo.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

me centro en actuar aquí y ahora.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

soy y seré siempre humano.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

sé que mis pensamientos y sentimientos vienen igual que se van.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

puedo confiar en mi equipo.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

pienso en el año 2021 y en cómo miraré hacia atrás desde allí.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

mantengo mi  
confianza.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

me gusto y acepto  
tal y como soy.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

recuerdo lo que me  
motivó escoger ésta  
profesión.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

oy consciente de  
que todos estamos  
trabajando mucho  
ahora mismo.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

presto atención a  
mis recursos y tomo  
descansos para  
recargar mis  
baterías.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

me relajo en mi  
tiempo libre.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

me apoyo en gente  
de mi confianza.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

hago lo possible  
para sentirme en  
seguridad y  
mantener la salud.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN


mantengo la  
perspectiva de las  
cosas.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN


me doy cuenta de que compartimos la carga.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN


conozco mis límites y digo no.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

sigo siendo clar@ y apreciativ@ en mis manifestaciones y actitud.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN


sé que estoy conectad@ a una gran comunidad de profesionales de la salud.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

me alegra la atención y el agradecimiento de la sociedad hacia nuestros servicios.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

me reafirmo en mí y mis necesidades.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

cumplo con mis tareas una tras otra.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

siento que lo que hago tiene sentido.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



LEBEN

siento lo que necesito ahora mismo y en quién apoyarme.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

conozco mis fortalezas.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

estoy, a pesar de la distancia espacial, en profunda conexión con mis seres queridos.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

econozco que nadie es perfecto.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

estoy orgullos@ del trabajo hecho.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

siento la gratitud de mis pacientes.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

conservo mi sentido del humor.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

espiro... para sentirme a mi mism@.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Aunque ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)  
[www.flaticon.com/authors/good-ware](http://www.flaticon.com/authors/good-ware) 