

# VIDA INTERIOR

## Frases para fortalecerse en tiempos sin precedentes. Un juego de cartas para hacer tú mismo (DIY)

Ninguno de nosotros ha vivido una situación como esta en la que nos encontramos en estos momentos, en la que se combinan transformación e inmovilidad, y que nos enfrenta al reto de superar nuestra inseguridad por la incertidumbre y pasar a una nueva rutina. Cuanto más tiempo duren la cuarentena y las restricciones a salir de casa, y cuanto más se prolongue el rosario de noticias terribles, más aumenta el estrés psicológico. Mientras todos mantenemos nuestras manos bien limpias y desinfectadas, nuestra psique está desprotegida y expuesta a cualquier ataque. Pero, ¿cómo depurarla e inmunizarla?

Para procurarnos nosotros mismos cierta ayuda, para buscar sentido y encontrar esperanza, hemos diseñado el juego de cartas VIDA INTERIOR que puede confeccionar en casa usted mismo. Consta de 40 cartas VIDA y 40 cartas INTERIOR que se pueden combinar por parejas para formar hasta 1.600 frases en las que encontrar refuerzo y claridad. Por un lado, a través de estas frases puede encontrar estrategias concretas que le ayuden a solucionar problemas específicos; por otro lado, se basan en necesidades humanas básicas como la seguridad, autonomía, relación con el otro y refuerzo de la autoestima. Por lo tanto, VIDA INTERIOR sirve tanto para prevenir una crisis como para intervenir cuando esta se presenta, y ello de forma práctica simple y en casa. **Así de fácil es:**

- \* Descargue el PDF, imprima las tarjetas y recórtelas
- \* Componga sus propias frases de refuerzo. Interiorice estas frases como si fuesen un mantra para activar su capacidad propia de resistencia psicológica contra la incertidumbre y el miedo.
- \* El apoyo y el efecto es mayor si repite usted la frase en voz alta y al mismo tiempo, con la mano derecha, frota en dirección de las manecillas del reloj el punto situado debajo de la clavícula izquierda. Esta estimulación háptica, combinada con el acto de pronunciar la frase en voz alta, constituye una intervención altamente efectiva que proviene del PEP de Michael Bohne, las siglas en alemán de

Psicología enfocada al Proceso y la Corporeización (Prosess- und Embodimentfokussierten Psychologie).

- \* Puede usar sus tarjetas como separadores de páginas en el libro que esté leyendo actualmente. También puede poner sus cartas en el espejo. O copiarlas por escrito de vez en cuando. El objetivo es que tenga presente sus frases con constancia.
- \* En caso de que viva en familia o en un piso compartido también pueden usar las cartas para establecer un diálogo sobre las preocupaciones actuales y la experiencia de la vida en común.
- \* En el PDF encontrará también varias cartas en blanco para que pueda escribir las frases que se le puedan ocurrir a usted.
- \* Comparta el enlace al PDF con su familia, sus amigos y sus colegas para que estas cartas de refuerzo puedan llegar al mayor número de personas posible.
- \* Nos alegraría recibir fotos de su juego de cartas tal y como lo haya personalizado usted, y que nos cuente cuál ha sido su experiencia con VIDA INTERIOR.

Le deseamos salud, física y emocional, y que atraviese de forma óptima estos tiempos sin precedentes.

Atentamente, Sabine Ebersberger y Michael Bohne

Agradecemos calurosamente a Catherine Hinestroza und Fernando Lasarte Prieto su trabajo de traducción al español.

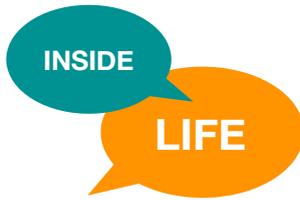
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INNEN-LEBEN (VIDA INTERIOR, 2020) de la doctora Sabine Ebersberger y el doctor en medicina, está sujeta a una licencia Creative Commons 4.0: mención de los autores y uso no comercial, difusión respetando estas mismas condiciones; [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



**Atención:** Quien emplee las frases de refuerzo para tratar cualquier tema personal lo hará bajo su propia responsabilidad. El empleo las mismas no puede sustituir la intervención de un profesional si hay una enfermedad que requiera tratamiento.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Spanish Version]

### VIDA INTERIOR

Frases para fortalecerte en tiempos sin precedentes. Un juego de cartas para hacer tú mismo

Traducido por:  
Caterine Hinstroza / Fernando Lasarte Prieto

INSIDE

Incluso si esta situación me lleva claramente a mis límites,

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

INSIDE

Incluso si me siento impotente y a la merced de cualquier cosa,

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

INSIDE

Incluso si ya no es posible salir de casa,

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

INSIDE

Incluso si ya no aguanto estar metido en casa,

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

INSIDE

Incluso si me causan preocupación mis seres queridos y yo mismo,

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

INSIDE

Incluso si veo obligado a cambiar mi comportamiento en muchas áreas,

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

INSIDE

Incluso si veo que el fruto de mi trabajo se desvanece,

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

INSIDE

Incluso si temo por mi subsistencia,

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



INSIDE

Incluso si me siento  
aislado de mi círculo  
social,

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



INSIDE

Incluso si me resulta  
difícil organizarme en  
esta situación,

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



INSIDE

Incluso si tengo miedo  
por no saber qué va a  
pasar después,

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



INSIDE

Incluso si no es  
previsible cuánto va a  
durar esta situación,



INSIDE

Incluso si extraño mi  
trabajo y mis  
compañeros,



INSIDE

Incluso si me siento  
superado por toda esta  
situación,



INSIDE

Incluso si en este  
momento no tengo ni  
idea de cómo será el  
futuro,

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



INSIDE

Incluso si no sé qué va  
a pasar con la  
guardería de los niños  
y con la escuela,

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



INSIDE

Incluso si me siento  
encerrado,

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



INSIDE

Incluso si en este momento debo renunciar a muchas cosas,

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



INSIDE

Incluso si percibo cómo están cambiando las personas,

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



INSIDE

Incluso si estoy angustiado porque hay quien aún no se ha dado cuenta de la gravedad de la situación,

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



INSIDE

Incluso si me preocupo al reflexionar sobre cómo evolucionará la economía mundial,

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



INSIDE

Incluso si otros temas importantes se queda ahora completamente en segundo plano,

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



INSIDE

Incluso si el ambiente se percibe extraño,

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



INSIDE

Incluso si las noticias en los próximos días y semanas no van a mejorar,

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



INSIDE

Incluso si ya no puedo ir a visitar a mis parientes,

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



INSIDE

Incluso si nadie sabe si el sistema de salud podrá resistir todo esto,

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



INSIDE

Incluso si por todas partes se posponen los exámenes,

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



INSIDE

Incluso si la limitación de la libertad de circulación se ha vuelto una realidad,

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



INSIDE

Incluso si tengo la impresión de no entender nada de lo que está pasando,

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



INSIDE

Incluso si lo incierto produce miedo,

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



INSIDE

Incluso si, en estos momentos, lo que por la mañana parecía cierto por noche resulta parecer erróneo,

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



INSIDE

Incluso si la vida pública en este momento está paralizada,

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



INSIDE

Incluso si mis miedos y preocupaciones me desgastan bastante,

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



INSIDE

Incluso si a veces estoy totalmente aburrido,

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



INSIDE

Incluso si todo me pone los nervios de punta,

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



INSIDE

Incluso si no puedo dejar de pensar en el destino de las otras personas,

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



INSIDE

Incluso si los medios de comunicación sólo aportan miedo y pánico,

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



INSIDE

Incluso si el ambiente en casa en algunas ocasiones es tenso,

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



INSIDE

Incluso si esta situación hace que mis planes se vayan por la borda,

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



INSIDE

Incluso si no sé cómo conseguir que mis hijos estén ocupados durante todo el día,

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



INSIDE



INSIDE

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



INSIDE

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



INSIDE

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



intento encontrarle algo positivo a la desaceleración.

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



confío en que yo y todo lo demás tenemos lo necesario.

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



encuentro una forma de hacer algo bueno para mi salud entre mis cuatro paredes.

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



intento sacarle el mejor partido posible a esta situación.

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



soy consciente de mis sentimientos y hablo sobre ellos.

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



encuentro todos los días una razón para sentirme agradecido.

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



me enfrento con fuerza y confianza a lo que me supone un reto.

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



hago como los italianos, que salen a cantar en alta voz a sus ventanas.

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



vuelvo a descubrir como si fuese una novedad todo lo que se puede hacer en casa.

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



LIFE

utilizo el tiempo para organizar las cosas y hacer limpieza.

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



LIFE

le estoy profundamente agradecido a quienes hacen que el sistema de salud siga funcionando.

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



LIFE

vuelvo a comprobar, que un poco de chocolate a veces es una gran ayuda.

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



LIFE

estoy convencido de que vendrán mejores tiempos.

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



LIFE

me pongo a escribir una carta, porque el servicio de correos sigue funcionando.

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



LIFE

me permito en el marco de mis posibilidades hacer un aporte significativo.

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



LIFE

me recuerdo a mí mismo que todos estamos en el mismo barco.

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



LIFE

me informo sobre cómo puedo apoyar a otras personas.

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



LIFE

comparto mi número de teléfono con mis vecinos para que así me puedan llamar personas ancianas.

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



me cuestiono qué es lo realmente importante.

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



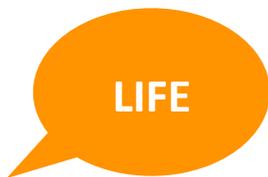
aprendo a gestionar mis miedos.

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



le doy más espacio a la reflexión y a la introspección.

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



reconozco que a pesar del distanciamiento no estoy solo.

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



me alegro de tener otra vez tiempo para mi familia.

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



le doy una estructura a mis días.

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



lamentarme no es una solución.

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



nadie puede quitarme mi optimismo.

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



reconozco que el buen humor y sonreír tienen un efecto liberador.

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



me queda al menos mi oficina casera.

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



cambio mis miedos por levedad.

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



veo que una renuncia no equivale a una pérdida.

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



estoy sorprendido del buen humor y de la compasión que surgen en este momento.

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



hago de mi hogar un nido.

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



encuentro formas de comunicarme con las personas que son importantes para mí.

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



utilizo mi creatividad para superar los retos que se me presentan.

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



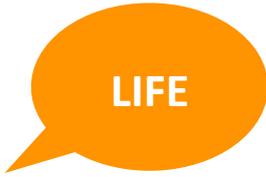
me aprecio y me respeto así como soy.

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



voy a superar esta situación con cabeza y corazón.

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



que en mi calendario no esté lleno de citas ni reuniones es, de alguna manera, un alivio.

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



reconozco que mis limitaciones individuales son importantes para el bien común.

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



la vida continúa.

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



intento hacer algo para mí todos los días, aún si es solo por un par de minutos.

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



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



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



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



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



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