

10 tips para empoderarte

o/o camino a la **RECUPERACIÓN**

yes!

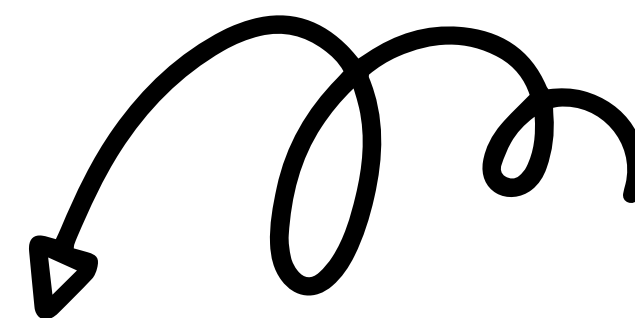




EL EMPODERAMIENTO

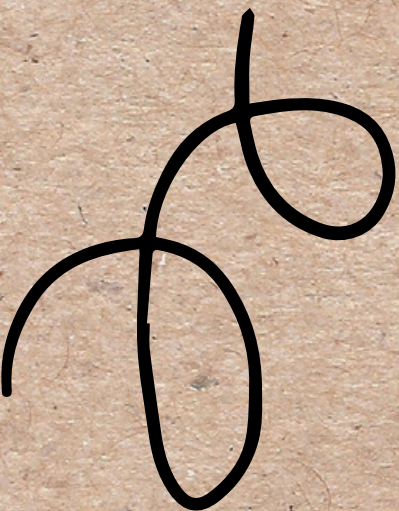
NO ES UN DESTINO, SINO UN CAMINO"

El empoderamiento no es algo inmediato, es un PROCESO por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo, para su autogestión y toma de decisiones.



CONSIDERA A LA PERSONA COMO AGENTE ACTIVO QUE INTERVIENE EN SU PROPIO BIENESTAR Y DESARROLLO.

Nada para mi sin mi



¡ELIGE PARTICIPAR!

Nadie puede sustituir tu voz.

**Eres protagonista de tu vida.
Toma tus propias decisiones.**

Presenta tus opiniones, exprésate, hazte escuchar y defiende tus derechos.

**FUERA
PATERNALISMO**

- ✘ Que no te digan lo que puedes o no puedes hacer.**
- ✘ Que no dirijan tu vida.**



MIS NOTAS

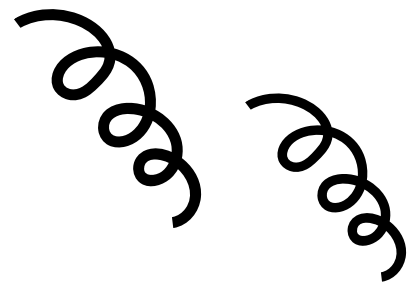
Confía en tus posibilidades



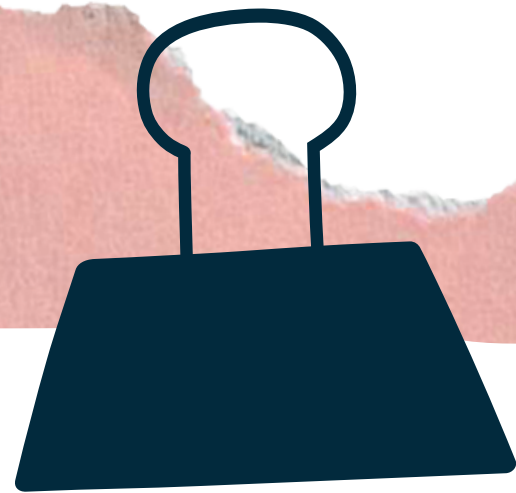
**FUERA
INSEGURIDADES**

No dejes que te influencien pensamientos o personas que te dicen que no sirves para hacer una determinada cosa.

Ponle actitud, pasión e ilusión a lo que haces.



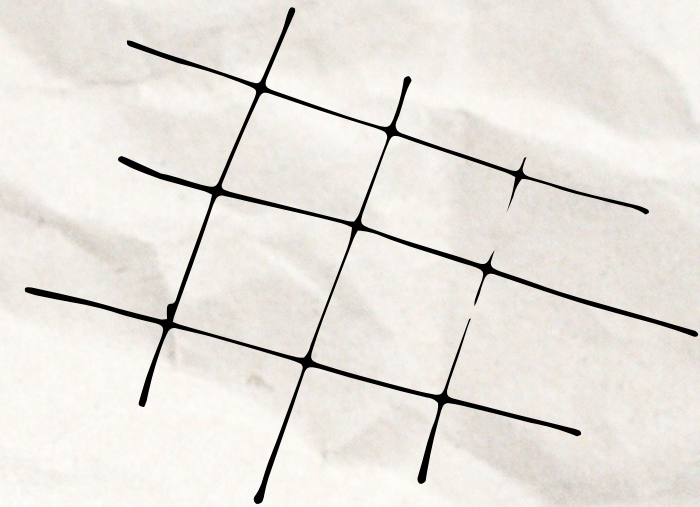
CREE EN TI



VALÓRATE

Espacio para comentar cosas buenas sobre ti...

Mejor acompañado/a



Construye una buena red de apoyo.

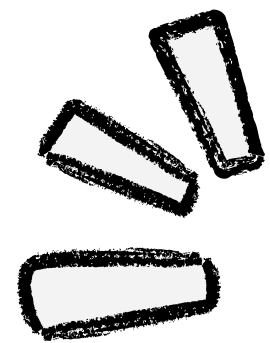
Tomar las riendas de nuestra vida no quiere decir hacerlo solo/a.

Cuidado con las relaciones que te hacen sentir mal, rodéate de personas que te aportan experiencias positivas y te hacen avanzar.

OBSERVACIONES:

BUSCA UN
BUEN
ABRAZO

MIS NOTAS



FILOSOFÍA DE VIDA

Conecta con la paz, tranquilidad, armonía, bienestar.

La risa nos libera de tensiones,
libera las hormonas de la felicidad
y nos hace ser más creativos.

TOMA LA VIDA CON HUMOR



Descanso, recreación y disfrute.
Necesitamos tiempo para recargar pilas y seguir avanzando.

¡Somos seres humanos no máquinas!

PROPONTE ALGO DIFERENTE...

NUEVOS RETOS

EXPÁNDETE - EXPLORA - EXPERIMENTA

REDEFINE TU PROYECTO DE VIDA

¡Haz lo que te gusta!

- Se lo que quieras ser.
- Sigue el camino que quieres llevar.
- Busca tus motivaciones y sueños.
- Haz cosas diferentes.
- Si algo no te gusta, cámbialo.

Fuerza interior

Busca tus virtudes, talentos,
características positivas y valores.
Ponlos a tu servicio.

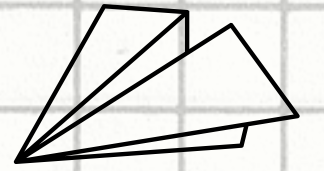


Todos/as tenemos algo que aportar.

Tus errores, fracasos y
problemas no te definen.

APUNTES

AYUDA A LOS DEMÁS



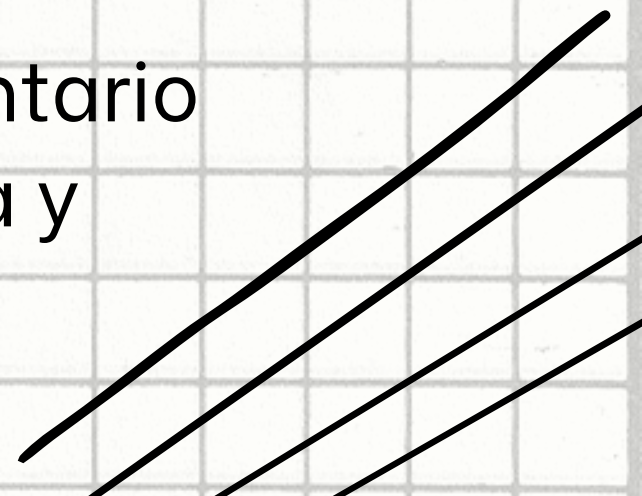
No hay felicidad y satisfacción más grande que saber que has aportado un granito de arena a otro/a o a una causa.

Puedo ayudar a...



Puedes empezar por un voluntariado.

Según recientes estudios científicos, el trabajo voluntario mejora nuestra salud física y mental.





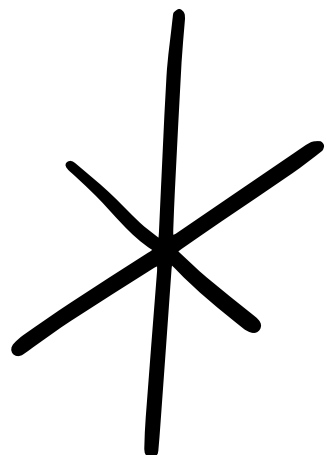
CRECE

No somos productos terminados

La vida es evolución

**Formación, trabajo, relaciones, hábitos saludables,
ocupación,... Decide lo quieres y busca la manera de lograrlo.**

Divídelo en pequeñas metas y ve cumpliendo una a una.



VENCE TUS MIEDOS: La mayoría de las cosas que dejamos de hacer en la vida es por miedo. No te rindas ante la primera dificultad.

PRÓXIMOS PROYECTOS...

GRACIAS

SE AGRADECIDO CONTIGO MISMO/A

Por cada propósito, por cada paso
que das:

FELICÍTATE

DISFRUTA

PRÉMIATE

SIÉNTETE ORGULLOSO/A

Me doy las gracias por...



Programa de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Exclusión en Salud Mental.
Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF
- Por solidaridad otros fines de interés social.

Con la colaboración del Comité en Primera Persona y la Red Regional de Mujeres en Salud Mental.



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

682 632 100
info@feafesextremadura.com

También estamos en Cáceres
613 264 294
feafesextremadura.caceres@gmail.com



FEAFES Salud Mental **AEMIS** **924 23 84 21**
aemis.ocio@gmail.com



FEAFES Salud Mental **MÉRIDA** **924 30 04 57**
gerencia@feafesmerida.com



FEAFES Salud Mental **ALMENDRALEJO** **924 66 46 77**
info@feafesalmendralejo.com



FEAFES Salud Mental **PLASENCIA** **927 41 98 87**
feafesplasencia7@gmail.com



APAFEM Salud Mental **BADAJOZ** **924 26 70 10**
teresa.caldito.botello31@gmail.com



PROINES Salud Mental **924 80 50 77**
proines@proines.es



FEAFES Salud Mental **CALMA** **651 992 607**
asociacioncalma@gmail.com



FEAFES Salud Mental **NAVALMORAL** **623 155 010**
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com



FEAFES Salud Mental **CORIA** **927 50 43 62**
coordinador.smcoria@gmail.com



FEAFES Salud Mental **ZAFRA** **924 55 59 43**
gerencia@feafeszafra.com

ENTIDADES FEAFES #ENRED Haciendo Salud Mental en Extremadura