

“SEGUIMOS CONTIGO”

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

Las creencias racionales, las que nos permiten disfrutar de la vida, se parecen a las siguientes aseveraciones:

- Para ser feliz, no es necesario hacerlo TODO bien, sino con amor.
- No necesito que TODO el mundo me trate bien TODO el tiempo.
- El mundo nunca ha funcionado perfectamente y, pese a eso, mucha gente ha conseguido disfrutar de la vida. Yo también puedo hacerlo.

Las creencias racionales son mucho mas lógicas, sosegadas y maduras, producen ilusión por mejorar las cosas, pero sin obsesionarse con determinado resultado, y son la elección de las personas mas fuertes y sanas. Todos podemos aprender a manejarlas. Elena, la joven agobiada por su familia, y Diego, el estudiante que se presionaba con el sexo, lo consiguieron.

¿No vas a poder tú también?

(Las gafas de la felicidad- Rafael Santandreu)



Escuela de Adultos Campoo de Enmedio

“Con la esperanza de haber conseguido que nuestras mentes se evadieran de la situación y se distrajeran agradablemente con nuestra cultura popular, os deseamos una feliz y tranquila vuelta a la normalidad y esperamos volver a disfrutar de la vida en buena compañía...”

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas participantes y colaboradoras de este proyecto que surgió con el objetivo de acompañaros en el confinamiento y luchar juntos en la batalla quedándonos en casa”.