

**COSAS SENCILLAS**  
**PARA**

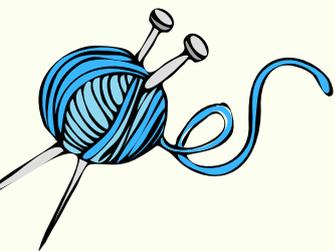


**SUBIR TU ESTADO**  
**DE ÁNIMO**

**SABIDURÍA COLECTIVA**



**SPONSORED BY**



*Diana Murillo Bohórquez*



<https://dianamurillobohorquez.com/>





© Editado por Diana del Rocío Murillo

Este es un libro de distribución gratuita. Se permite hacer uso de él y reproducirlo, siempre y cuando no se lucre por su reproducción y distribución. Se recomienda mencionar que es sabiduría colectiva o citar la editora para dar crédito en la producción del libro.

*Dedico la elaboración de este libro a los amigos que respondieron a mi pregunta y a los consultantes y alumnos que inspiran mi labor cada día .*

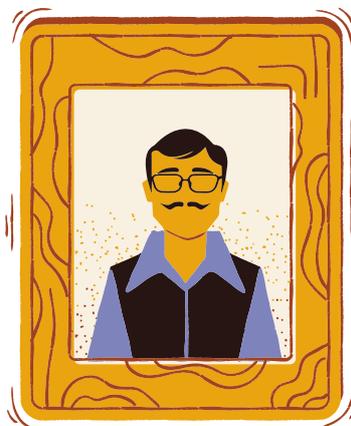
# EL ORIGEN

Un día que atendí a varias personas agobiadas por la cuarentena, caí en cuenta que en este año hemos hecho muchas cosas sencillas para mejorar nuestro estado de ánimo como fiestas virtuales, fogatas, serenatas. Así que se me ocurrió generar un intercambio de ideas al servicio de todos y lancé la siguiente pregunta en mis redes:

**¿Qué cosas sencillas haces para subir tu estado de ánimo?**



Mis contactos, de forma generosa, espontánea y emotiva, compartieron su respuesta.



Gracias a mi amigo Federico Infante, psicólogo clínico peruano, quien las recopiló textualmente y me las mandó como obsequio,...



...las pude leer de nuevo. Al verlas agrupadas, me emocioné y quise corresponder haciendo algo lindo con el obsequio de todos.

Como he visto que tendemos a dedicarnos a las mismas cosas, he clasificado todas las ideas (incluyendo las que yo agregué) en cuatro áreas de experiencia que, según el filósofo Ken Wilber, son necesarias incluir para tener un impacto integral. Así que, recuerda aprovechar su variedad, haciendo cosas sencillas en estas cuatro áreas de tu mundo.

Mundo de intenciones, actividad mental, afectividad, experiencia espiritual.

Mundo de vínculos y significados compartidos con grupos a los que hemos pertenecido.

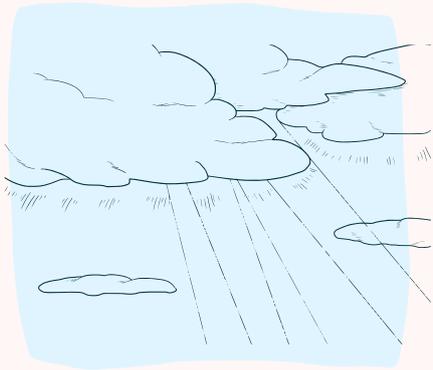


Mundo de actividad corporal desde el mundo físico microscópico hasta el comportamiento individual visible.

Mundo de relaciones con humanos, otros seres vivos, instituciones, espacio y medio ambiente.

# MUNDO INTERIOR

Conecta con tu ser interior



Ora y habla con Dios



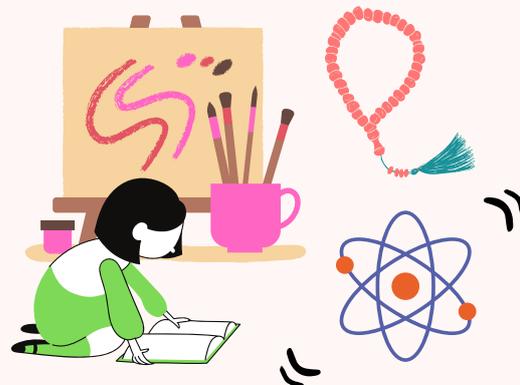
Medita

**Cierra los ojos y, protegídamente, dile a tu yo interior: aquí estoy para ti**

Ten una relación amorosa y compasiva contigo mism@



Háblate bonito



Aprende algo nuevo

# MUNDO INTERIOR

Conecta con tu ser interior



Agradece tanto lo simple como lo extraordinario



Conecta con la belleza



Disfruta de la presencia  
de tus seres queridos



Lleva amor y paz  
a tu corazón



# MUNDO CULTURAL

Conecta con tus raíces y las culturas que te traen buenos recuerdos.

Bachata

Salsa



Clásica

Beatles

De mi tierra



De mi época



Escucha música

Usa algo que conecte  
con tus raíces y con los grupos  
de los que has  
recibido  
amor

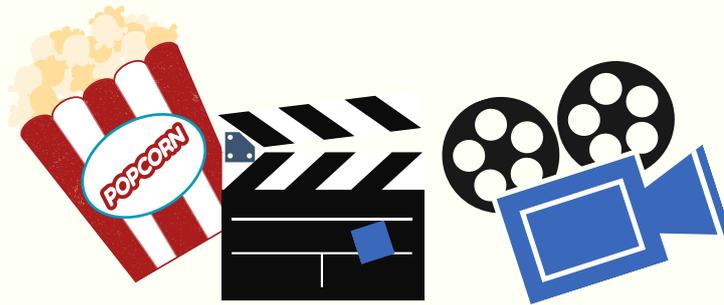


# MUNDO CULTURAL

Conecta con tus raíces y las culturas que te traen buenos recuerdos.



Intercambia historias gratas de tu familia, tu cultura o del lugar donde vives.



Mira una buena película



Escribe



Lee

# MUNDO FÍSICO

Cuida tu salud y dale vida a tu cuerpo.



Practica yoga



Camina o corre



Canta

Tu cuerpo es  
el hogar de  
tu alma



Huele algo rico



Come algo rico



Expresa tus emociones

# MUNDO FÍSICO

Cuida tu salud y dale vida a tu cuerpo.



Baila



Monta bicicleta



Cocina



Haz manualidades



Dúchate con agua caliente



Respira, guarda quietud y silencio, descansa



# MUNDO SOCIAL

Ten un intercambio equilibrado, vital y amoroso con tu entorno.

Con la naturaleza



Observa, conecta, camina, percibe, asoléate

Con tu casa



Limpia, organiza y transforma

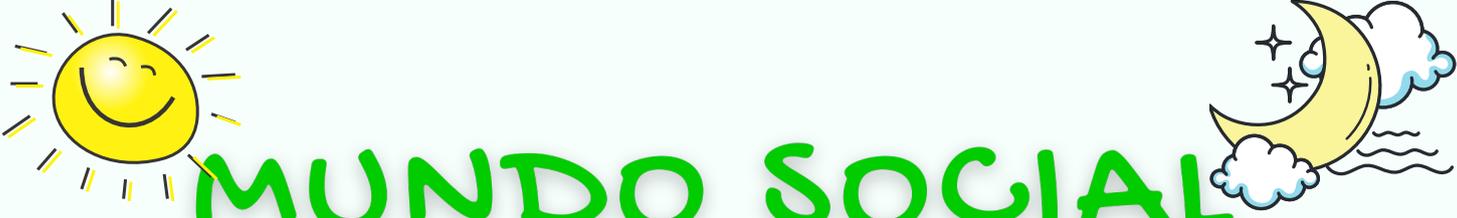


Conversa con amigos  
y amigas



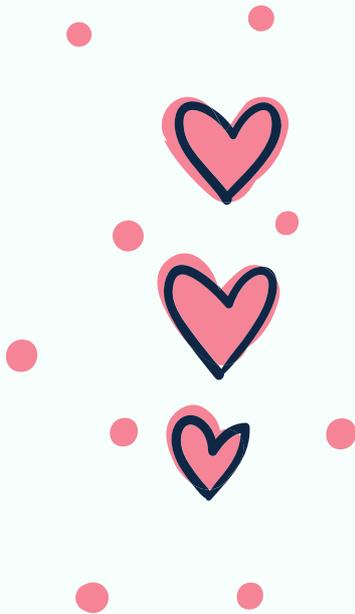
Comparte con tu  
familia

**tienden a ser más felices  
quienes tienen más relaciones cercanas  
con otras personas y con su ambiente.**



# MUNDO SOCIAL

Ten un intercambio equilibrado, vital y amoroso con tu entorno.



Juega  
Aún si eres adulto

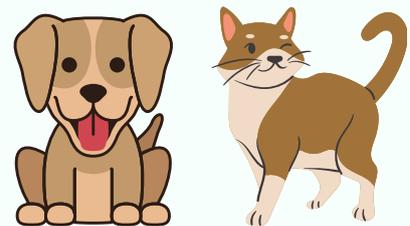
Di te quiero, te amo,  
te extraño y expresa  
tu afecto abiertamente



Llama a quien está  
solo o con quien no  
hablas hace tiempo



Abraza, besa,  
mira a los ojos



Cuida a tu mascota



**USA ESTA PÁGINA PARA COLOCAR TUS PROPIAS IDEAS  
PARA SUBIR TU ESTADO DE ÁNIMO.**

Recuerda hacerlo en tus cuatro mundos  
¡Arriba ese ánimo!





**GRACIAS A TODAS LAS PERSONAS QUE APORTARON A ESTA OBRA DE SABIDURÍA COLECTIVA.**

Puedes seguir aportando a esta sabiduría colectiva contándome en mis redes o en mi página web para seguir construyendo juntos, más bienestar para todos.



@dianamurillopsicointegral



@dianamurillo\_psicointegral



*Diana Murillo Bohórquez*

<https://dianamurillobohorquez.com>