

# PRÀCTIQUES DE PSICOTERÀPIA POSITIVA

2a Edició

Antoni Adserà Bertran

Llicència *Creative Commons CC BY-SA 4.0 (Reconeixement-CompartirIgual)*

Si vostè és un terapeuta i aquesta documentació li ha estat útil,  
li quedaré molt agraït si fa una donació econòmica voluntària per

PayPal: [aadserabertran@gmail.com](mailto:aadserabertran@gmail.com)

Mòbil (Bizum): +34 **692122601**

# PRÁCTICAS DE PSICOTERAPIA POSITIVA

2ª Edición

Antonio Adserá Bertran

Licencia *Creative Commons CC BY-SA 4.0 (Reconocimiento-CompartirIgual)*

Si usted es un terapeuta y esta documentación le ha sido útil,  
le quedaré muy agradecido si hace una donación económica voluntaria por

PayPal: [aadserabertran@gmail.com](mailto:aadserabertran@gmail.com)

Móvil (Bizum): +34 **692122601**

# POSITIVE PSYCHOTHERAPY PRACTICES

2nd Edition

Antoni Adsera

License *Creative Commons CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike)*

If you are a therapist and this documentation has been helpful to you,  
I will be very grateful if you make a voluntary financial donation by

PayPal: [aadserabertran@gmail.com](mailto:aadserabertran@gmail.com)

# PRÀCTIQUES DE PSICOTERÀPIA POSITIVA

## 2a edició

Aquestes pràctiques són un complement als llibres *Teràpies de Psicologia positiva, 2ª edició* i *Tractar l'Esquizofrènia, una teràpia que funciona*, d'Antonio Adserá Bertran. Són pràctiques que es poden aplicar a les psicoteràpies proposades pels dos llibres.

A continuació, es comenten els diferents documents que componen aquesta obra.

### ANAMNESI

Aquest document és un model simplificat d'anamnesi, d'un sol full, que convé que sigui complementat amb un altre document a part més extens i complet. Però les dades més importants ja són en aquest document.

### SOBRE ELS TEUS HÀBITS DE LECTURA I ESCRIPTURA

La Psicoteràpia positiva proposada als llibres d'Antonio Adserá es recolza de manera important en la lectura i l'escriptura, dues capacitats cognitives humanes que tenen un gran poder d'integració i de preservació de la personalitat. Per aquest motiu es dona al pacient o client exercicis de lectura de llibres i d'escriptura perquè els faci a casa amb freqüència.

Per tenir un punt de partida, a la primera sessió psicoterapèutica, després de recollir les dades de l'anamnesi, el terapeuta pot donar al client el qüestionari que s'adjunta, per conèixer quines són les seves capacitats i els seus hàbits respecte a la lectura i l'escriptura.

### COM ET SENTIS AVUI?

Fer introspecció significa observar-se internament a un mateix, és observar els propis estats mentals. La introspecció emocional és l'observació de les pròpies emocions i els estats d'ànim. Consisteix a observar-se un mateix i preguntar-se: "Com em sento?". L'autoobservació interna ens ajuda a entendre les causes dels nostres pensaments, emocions i accions; també ens permet trobar explicacions dels esdeveniments que ens afecten. La introspecció emocional té llavors una funció terapèutica important: els estats mentals positius de l'ésser humà, com són l'optimisme, la creativitat, el sentit de l'humor, la pau interior, l'alegria, l'amor, etc. són per a la persona un indicador molt fiable de com progressa la teràpia en el camí de controlar el seu trastorn. Actuen com un "full de ruta" que guia el camí a seguir. Si el client experimenta cada

cop més estats afectius-emocionals positius, és que la psicoteràpia i la seva curació avancen pel camí correcte i de forma sòlida. En canvi, si el client registra molts estats afectius-emocionals negatius, és indicació que ha de fer un gir de timó a la seva vida i rectificar el rumb.

Per conèixer els estats afectius-emocionals, un exercici útil és emplenar un cop per setmana un qüestionari o escala de Likert, que consisteix en una llista d'ítems que cal puntuar segons un conjunt de valors. Es tracta de valorar una llista d'estats emocionals positius i negatius, puntuant-los de 0 a 3. El client pot fer aquesta pràctica a casa els caps de setmana en què se senti desorientat. És fàcil de fer. En aquesta obra aporto un model de document del tipus "Com et sents avui?", que utilitza una escala de Likert per avaluar la situació afectivoemocional del client, tant pel que fa a les emocions positives com a les emocions negatives o de supervivència. Afegeixo també aquesta escala de Likert però només amb els ítems positius.

## QUÈ ÉS EL QUE ET POT MOTIVAR MÉS

Tenir suficient motivació per fer el canvi i progrés psicoterapèutic, per a un creixement personal que porti a la superació de les dificultats i obstacles, és molt important.

Per aquest motiu, ja a la primera o segona sessió psicoterapèutica convé donar al client un qüestionari, amb alguns ítems oberts al final. El client ha de marcar les seves principals forces motivadores, les seves prioritats i preferències a la seva vida.

Aquest qüestionari s'ha de donar al client com a mínim tres vegades: 1.- A l'inici de la psicoteràpia; 2. Quan es consideri que s'ha arribat a la meitat del procés psicoterapèutic; 3.- Al final de la psicoteràpia, a tall de conclusió. Encara queda a criteri del psicoterapeuta registrar aquesta informació més sovint, segons cada pacient o client en particular.

El client ha de ser una mica selectiu, i marcar només els ítems que siguin més prioritaris per a ell o ella en la situació present. Cal no marcar-los tots o gairebé tots. Cal posar una ordenació a les prioritats de la vida, i per això convé ser selectiu.

Complementàriament a aquest qüestionari és convenient recomanar al client que llegeixi diversos llibres sobre motivació, preferentment llibres simples i poc extensos.

## TASQUES PER FER A CASA

A la psicoteràpia que aplico a la meva consulta privada tinc per costum donar al client o pacient, a cada sessió psicoterapèutica, un full amb les tasques que ha de realitzar a casa seva. Normalment faig una sessió cada dues setmanes, així que el client té uns 15 dies per fer les tasques, que en tot cas són força simples i fàcils de realitzar. Només requereixen compromís i constància per part del pacient.

En aquesta documentació he posat com a exemple dos fulls del tipus "*Tasques per fer a casa*", perquè el lector, presumiblement un psicòleg o una psicòloga, tingui una referència i alguns exemples sobre com portar a la pràctica la psicoteràpia que proposo.

## QÜESTIONARI DE PROGRESSOS

Aquest qüestionari és per anar comprovant els progressos que el client o pacient fa respecte als temes tractats a les sessions terapèutiques. Es marquen les frases que es considera que es compleixen i se suma un punt per cada frase marcada, obtenint una puntuació total.

## QÜESTIONARI SOBRE EL TEU BENESTAR

Aconseguir viure amb benestar i felicitat és un procés, és un camí que pot ser una mica llarg. Per saber en quin punt del camí estàs ara, et proposo que omplis aquest qüestionari, que de fet és un resum dels temes tractats al llibre *13 Consejos para vivir con bienestar*, d'Antoni Adserá.

## ASSERTIVITAT I DRETS PERSONALS

L'assertivitat és l'habilitat personal de comportament que ens permet expressar i defensar les nostres opinions, pensaments i sentiments de manera adequada i en el moment oportú, sense faltar ni negar els drets de les altres persones. Cal destacar que l'assertivitat no implica ni passivitat ni agressivitat.

Al llibre *Terapias de Psicología positiva, 2a edición* hi ha el capítol 16 dedicat íntegrament als Drets personals del pacient, però no des d'una perspectiva jurídica, òbviament, sinó que parlo de drets des de la perspectiva psicològica de l'assertivitat.

A les sessions psicoterapèutiques solia lliurar al pacient el full *Drets personals* ja a les primeres sessions de teràpia. El problema és que, si el pacient encara viu submergit en interpretacions negatives de la realitat, pot percebre i atribuir a aquesta llista de *Drets personals* un significat jurídic, que no és pas el que es pretén.

Per aquest motiu, ara demoro el lliurament d'aquest full de treball fins que he comprovat que la psicoteràpia ja ha entrat en una etapa més avançada, en què el pacient ja no fa interpretacions negatives de la realitat basades en un sentiment de culpa exagerat i patològic. Aquest full de drets personals només cal lliurar-lo al client quan el psicoterapeuta s'ha assegurat que el client farà una interpretació correcta, és a dir, atribuirà a aquests drets personals un significat psicològic relacionat amb l'assertivitat, i no un significat jurídic que no ve al cas ni es pretén.

# ANAMNESI

Data d'elaboració de l'Anamnesi:

Informant:

## DADES GENERALS

Nom i Cognoms:

Data de naixement:

Edat:

Gènere:

Lloc de naixement:

Ciutat i adreça actual:

Nivell de formació:

- Primària
- Secundària
- Batxillerat o Formació Professional
- Universitària
- Postgrau i Màster
- Doctorat

Idiomes (indicant l'idioma matern):

- Català                      Nivell:
- Castellà                      Nivell:
- Anglès                      Nivell:
- Altres idiomes:

Dades familiars i genograma:

PARENTESC	NOM	EDAT	NIVELL FORM.	OCUPACIÓ

Ocupació actual:

MOTIU DE CONSULTA

ANTECEDENTS DE LA MALALTIA ACTUAL

ANTECEDENTS PERSONALS

**Fisiològics:**

**Patològics:**

**Ambientals:**

ANTECEDENTS FAMILIARS I GENÈTICS

MEDICACIONS QUE ESTÀ PRENENT O PRENIA EL CLIENT O  
PACIENT

**Actualment:**

**En el passat:**

**Medicacions per malalties cròniques:**

EXAMEN MENTAL

EXAMEN FÍSIC

# SOBRE ELS TEUS HÀBITS DE LECTURA I ESCRIPTURA

**Nom:**

**Data:**

## LECTURA

- Què t'agrada llegir?  
Valora-ho en una escala: Res ----- Molt
- Què llegeixes?
  - Llibres en paper
  - Llibres en ebook
  - Revistes en paper
  - Revistes online
  - Diaris en paper
  - Diaris online
  - Còmics
  - Blocs a Internet
  - Altres pàgines de Internet
- Quants dies a la setmana llegeixes més de 20 minuts al dia?
- Quants llibres llegeixes cada mes?

## ESCRITURA

- T'agrada escriure?  
Valora-ho en una escala: Res ----- Molt
- Què escrius?
  - Un diari
  - Un llibre o un relat
  - Resums de divers tipus de contingut (d'un llibre, d'un article web, etc.)
  - Els treballs del institut, de la Universitat o d'un postgrau
  - Correus electrònics (escrius bastants emails)
  - Comentaris i missatges en xarxes socials (escrius bastants comentaris)
  - Un bloc a Internet
  - Altres escrits. Quins?
- Quants dies a la setmana escrius més de 20 minuts al dia (sumant-ho tot)?
- Què prefereixes, escriure a mà, o amb un ordinador o una tablet?

## Com et sents avui?

Nom: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Marca amb una creu segons com et sents:

**0=Res; 1= Una mica; 2=Bastant; 3=Molt.**

Content	0	1	2	3
Amb vitalitat	0	1	2	3
Optimista	0	1	2	3
Amb sentiments de culpa	0	1	2	3
Agraït	0	1	2	3
Preocupat	0	1	2	3
Deprimit	0	1	2	3
Tranquil	0	1	2	3
Amb bones aptituds	0	1	2	3
Desorientat	0	1	2	3
Desconfiat	0	1	2	3
Pesimista	0	1	2	3
Esperançat	0	1	2	3
Angustiat	0	1	2	3
Solidari amb els altres	0	1	2	3
Amb bon humor	0	1	2	3
Satisfet amb mi mateix	0	1	2	3
Aplanat emocionalment	0	1	2	3
Resentit	0	1	2	3
Bloquejat	0	1	2	3
Espantat	0	1	2	3
Feliç	0	1	2	3
Eufòric	0	1	2	3
Abatut	0	1	2	3

## Com et sents avui?

Nom: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Marca amb una creu segons com et sents:

**0=Res; 1= Una mica; 2=Bastant; 3=Molt.**

Contenta	0	1	2	3
Amb vitalitat	0	1	2	3
Optimista	0	1	2	3
Amb sentiments de culpa	0	1	2	3
Agraïda	0	1	2	3
Preocupada	0	1	2	3
Deprimida	0	1	2	3
Tranquil·la	0	1	2	3
Amb bones aptituds	0	1	2	3
Desorientada	0	1	2	3
Desconfiada	0	1	2	3
Pesimista	0	1	2	3
Esperançada	0	1	2	3
Angustiada	0	1	2	3
Solidària amb els altres	0	1	2	3
Amb bon humor	0	1	2	3
Satisfeta amb mi mateixa	0	1	2	3
Aplanada emocionalment	0	1	2	3
Resentida	0	1	2	3
Bloquejada	0	1	2	3
Espantada	0	1	2	3
Feliç	0	1	2	3
Eufòrica	0	1	2	3
Abatuda	0	1	2	3

## Què és el que et pot motivar més a la vida?

En aquest breu qüestionari has de marcar les tres o quatre motivacions principals que et poden impulsar a intentar sortir del laberint de la malaltia que pateixes, i reduir els símptomes clínics.

Pots afegir altres motivacions al final de la llista.

Què és el que et pot motivar més? Quins beneficis esperes obtenir d'aquesta psicoteràpia que estem fent? Què esperes de la teva vida a curt, mitjà i llarg termini? De tots els símptomes i problemes que comporta la malaltia, quins són els que consideres més importants de solucionar i quins desitges més superar?

En definitiva, **quines són les teves prioritats i preferències?**

- Fer una vida social més normal. Per exemple, anar a comprar sense que es noti la malaltia.
- Tenir menys depressions i menys fases de sensibilitat excessiva.
- Reduir el bloqueig emocional, l'abúlia (manca de voluntat i energia) i l'anhedonia (dificultat per experimentar plaer).
- Portar-me millor amb els familiars, discutir-ne menys. Viure amb menys estrès a l'entorn familiar.
- Quedar-me comestic, no anar a pitjor.
- Tenir menys recaigudes de la malaltia.
- Reduir els símptomes clínics de la malaltia.
- Millorar la meva malaltia, perquè el psiquiatre pugui ajustar el tractament a la nova situació (això només ho pot decidir el psiquiatre).
- Tornar a estudiar a la Universitat i acabar els estudis.
- Tenir més ingressos econòmics, per invertir en allò que prefereixi.
- Empoderar-me, per poder viure de manera més independent i autosuficient.
- Tornar a tenir xicota, parella estable.
- Tenir més amics, sobretot amics de confiança.
- ..
- ...
- ...
- ...

## Tasques per fer a casa

- Omple el full **Com et sents avui?**
- Cada setmana apunta a l'agenda què has de fer cada dia. Fes una marca de vist-i-plau en les tasques finalitzades. Les que no hakis pogut fer un dia, les pots titllar i passar-les a un altre dia.
- Llegeix i subratlla les frases que més et cridin l'atenció de la primera part del llibre **El cercle de la motivació**, de Valentín Fuster, Editorial Planeta, titulada "El cercle", des de la pàgina 21 a la pàgina 30 (des del capítol "L'origen del cercle de la motivació" al capítol "La passivitat").
- Llegeix el full **Drets personals** quan se sentis molt confús i no sàpigues què fer. Llegeix-la des d'una perspectiva positiva i optimista.
- Omple a casa el full **Què és el que et pot motivar més**, i anota a l'agenda que has de portar aquest full a la propera sessió de psicoteràpia. Convé que rellegeixis aquest full, un cop l'hagis omplert, diverses vegades a la setmana, sobretot quan se sentis confús o desorientat.
- Torna a emplenar a casa el full **Com et sents avui?**, i anota a l'agenda que has de portar aquest full a la propera sessió de psicoteràpia.
- Llegeix i subratlla les frases que més et cridin l'atenció de la Sessió 2: La motivació necessària per emprendre el camí terapèutic, del llibre **Tractar la esquizofrènia. Una teràpia que funciona, 2a edició**, d'Antonio Adserá, des de la pàgina 25 a la pàgina 27.
- **Treballarem en el tema de les inseguretats i les pors.** Per començar a superar aquest problema heu de fer l'exercici **Què significa per a tu l'aigua i la pluja**. Perquè les teves pors estan molt relacionades amb les interpretacions negatives que fas sovint del que et passa. El meu consell: evita sobre analitzar, evita sobre interpretar-ho tot. Evita els pensaments negatius.
- Compra el llibre **Va de vida. El millor camí és compartir-lo**, d'Eduard Sala. (2019) Barcelona: Plataforma Editorial. Llegeix el capítol introductori Abans de començar a caminar (pàgines 15 a 26). Subratlla les frases més importants per a tu.

## Qüestionari de progressos

Si vols anar comprovant els teus progressos respecte als temes tractats, et suggereixo que marquis les frases que consideris que compleixes:

- He comprat una agenda d'aquest any, un dia o dos dies per pàgina
- Escric a l'agenda les coses a fer durant la setmana, i marc a l'agenda amb un vist-i-plau les coses ja acabades
- M'esforço a afrontar els problemes activament
- He aconseguit que m'agradi portar una agenda on vaig marcant les coses que faig durant la setmana
- Sòl acabar les coses que començo
- Llegeixo llibres, diaris o revistes
- Escric coses (un diari personal, cartes, poemes, contes, reflexions, resums, un bloc a Internet, etc.)
- Faig activitats que requereixen creativitat (dibuix, pintura, música, escriptura, cuina, etc.)
- Em sé controlar i no actuo impulsivament quan hi ha alguna cosa que em ve de gust molt fer (per exemple, alguna cosa relacionada amb el menjar, amb la beguda, amb el tabac, amb la sexualitat, amb les compres, amb els jocs d'apostes, etc.). )

Suma un punt per cada frase marcada i obteniu una puntuació sobre 9.

# Qüestionari sobre el teu benestar

Aconseguir viure amb benestar i felicitat és un procés, és un camí que pot ser una mica llarg. Per saber en quin punt del camí estàs ara, et proposo que omplis aquest qüestionari, que de fet és un resum dels temes tractats al llibre **13 Consells per viure amb benestar**, d'Antonio Adserá.

## Marca les frases que consideris que compleixes:

- Tinc un cercle d'amics íntims i de confiança.
- Em sento acceptat socialment.
- Sé respectar les persones i també els animals.
- Riu i somriu sovint.
- Sóc proactiu (És més que prendre la iniciativa. És ser responsable de la teva pròpia vida).
- M'esforço a afrontar els problemes activament.
- Sòl pensar bé dels altres, evito les desconfiances sistemàtiques.
- Sóc honest amb mi mateix i amb els altres.
- De tant en tant faig activitats que requereixen creativitat.
- Escric coses (un diari, poemes, reflexions, resums de llibres, un bloc a Internet, ...).
- He trobat un sentit a la vida, o estic disposat a trobar-lo.
- Em sento bé amb el meu cos, encara que tingui alguns quilos de més (o de menys).

# PRACTICAS DE PSICOTERAPIA POSITIVA

## 2ª edición

Estas prácticas son un complemento a los libros *Terapias de Psicología positiva, 2ª edición* y *Tratar la Esquizofrenia, una terapia que funciona, 2ª edición*, de Antonio Adserá Bertran. Son prácticas que se pueden aplicar a las psicoterapias propuestas por ambos libros.

A continuación, se comentan los distintos documentos que componen esta obra.

### ANAMNESIS

Este documento es un modelo simplificado de anamnesis, de una sola hoja, que conviene que sea complementado con otro documento aparte más extenso y completo. Pero los datos más importantes ya están en este documento.

### SOBRE TUS HÁBITOS DE LECTURA Y ESCRITURA

La *Psicoterapia positiva* propuesta en los libros de Antonio Adserá se apoya de forma importante en la lectura y en la escritura, dos capacidades cognitivas humanas que tienen un gran poder de integración y preservación de la personalidad. Por este motivo se da al paciente o cliente ejercicios de lectura de libros y de escritura, para que los realice en casa con frecuencia.

Para tener un punto de partida, en la primera sesión psicoterapéutica, después de recoger los datos de la anamnesis, el terapeuta puede dar al cliente el cuestionario que se adjunta, para conocer cuales son sus capacidades y sus hábitos respecto a la lectura y la escritura.

### ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

La Hacer *introspección* significa observarse internamente a uno mismo, es observar los propios estados mentales. La *introspección emocional* es la observación de las propias emociones y estados de ánimo. Consiste en observarse a uno mismo y preguntarse: “¿Cómo me siento?”. La autoobservación interna nos ayuda a entender las causas de nuestros pensamientos, emociones y acciones, también nos permite encontrar explicaciones de los acontecimientos que nos afectan. La introspección emocional tiene entonces una importante función terapéutica: los estados mentales positivos del ser humano, como son el optimismo, la

creatividad, el sentido del humor, la paz interior, la alegría, el amor, etc. son para la persona un indicador muy fiable de cómo va progresando la terapia en el camino de controlar su trastorno. Actúan como una "hoja de ruta" que guía el camino a seguir. Si el cliente experimenta cada vez más estados afectivos-emocionales positivos, es que la psicoterapia y su curación avanzan por el camino correcto y de forma sólida. En cambio, si el cliente registra muchos estados afectivos-emocionales negativos, es indicación de que debe dar un giro de timón a su vida y rectificar el rumbo.

Para conocer los estados afectivos-emocionales, un ejercicio útil es rellenar una vez por semana un cuestionario o *escala de Likert*, que consiste en una lista de ítems que hay que puntuar según un conjunto de valores. Se trata de valorar una lista de estados emocionales positivos y negativos, puntuándolos de 0 a 3. El cliente puede hacer esta práctica en casa los fines de semana en los que se sienta desorientado. Es fácil de hacer. En esta obra aporto un modelo de documento del tipo "¿Cómo te sientes hoy?", que utiliza una escala de Likert para evaluar la situación afectivo-emocional del cliente, tanto respecto a las emociones positivas como respecto a las emociones negativas o de supervivencia. Añado también esta escala de Likert pero solo con los ítems positivos.

Este cuestionario tipo *escala de Likert* conviene que el cliente o paciente lo rellene una vez por semana o más veces, según el criterio que establezca su psicoterapeuta.

## QUÉ ES LO QUE TE PUEDE MOTIVAR MÁS

Tener suficiente motivación para realizar el cambio y progreso psicoterapéutico, para un crecimiento personal que lleve a la superación de las dificultades y obstáculos, es muy importante.

Por este motivo, ya en la primera o segunda sesión psicoterapéutica conviene dar al cliente un cuestionario, con algunos ítems abiertos al final. El cliente ha de marcar sus principales fuerzas motivadoras, sus prioridades y preferencias en su vida.

Este cuestionario se ha de dar al cliente al menos tres veces: 1.- Al inicio de la psicoterapia; 2.- Cuando se considere que se ha llegado a la mitad del proceso psicoterapéutico; 3.- Al final de la psicoterapia, a modo de conclusión. Aunque queda a criterio del psicoterapeuta registrar esta información más a menudo, según cada paciente o cliente en particular.

El cliente ha de ser un poco selectivo, y marcar solo los ítems que sean más prioritarios para él o ella en la situación presente. No hay que marcarlos todos o casi todos. Hay que poner una ordenación en las prioridades de la vida, y para esto conviene ser selectivo.

Complementariamente a este cuestionario, es conveniente recomendar al cliente que lea varios libros sobre motivación, preferentemente libros simples y poco extensos.

## TAREAS PARA REALIZAR EN CASA

En la psicoterapia que aplico en mi consulta privada tengo por costumbre dar al cliente o paciente, en cada sesión psicoterapéutica, una hoja con las tareas que tiene que realizar en su casa. Normalmente hago una sesión cada dos semanas, así que el cliente tiene unos 15 días para hacer las tareas, que en todo caso son bastante simples y fáciles de realizar. Tan solo requieren compromiso y constancia por parte del paciente.

En esta documentación he puesto como ejemplo dos hojas del tipo “Tareas para realizar en casa”, para que el lector, presumiblemente un psicólogo o una psicóloga, tenga una referencia y algunos ejemplos sobre cómo llevar a la práctica la psicoterapia que propongo.

## CUESTIONARIO DE PROGRESOS

Este cuestionario es para ir comprobando los progresos que el cliente o paciente hace respecto a los temas tratados en las sesiones terapéuticas. Se marcan las frases que se considera que se cumplen y se suma un punto por cada frase marcada, obteniendo una puntuación total.

## CUESTIONARIO SOBRE TU BIENESTAR

Conseguir vivir con bienestar y felicidad es un proceso, es un camino que puede ser un poco largo. Para saber en qué punto del camino estas ahora, te propongo que rellenes este cuestionario, que de hecho es un resumen de los temas tratados en el libro *13 Consejos para vivir con bienestar*, de Antonio Adserá.

## ASERTIVIDAD Y DERECHOS PERSONALES

La asertividad es la habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar y defender nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar ni negar los derechos de las otras personas. Es de destacar que la asertividad no implica ni pasividad ni agresividad.

En el libro *Terapias de Psicología positiva, 2ª edición* hay el capítulo 16 dedicado íntegramente a los *Derechos personales* del paciente, pero no desde una perspectiva jurídica, obviamente, sino que hablo de *derechos* desde la perspectiva psicológica de la asertividad.

En las sesiones psicoterapéuticas solía entregar al paciente la hoja *Derechos personales* ya en la primera o segunda sesión de terapia. El problema está en que, si el paciente aún vive sumergido en interpretaciones negativas de la realidad, puede percibir y atribuir a esta lista de *Derechos personales* un significado jurídico, que no es en absoluto lo que se pretende.

Por este motivo, ahora demoro la entrega de esta hoja de trabajo hasta que he comprobado que la psicoterapia ya ha entrado en una etapa más avanzada, en la que el paciente ya no hace interpretaciones negativas de la realidad basadas en un *sentimiento de culpa* exagerado y patológico. Esta hoja de *Derechos personales* solo hay que entregarla al cliente cuando el psicoterapeuta se ha asegurado de que el cliente hará una interpretación correcta, es decir, atribuirá a estos *Derechos personales* un significado psicológico relacionado con la asertividad, y no un significado jurídico que no viene al caso ni se pretende.

# ANAMNESIS

Fecha de elaboración de la Anamnesis:

Informante:

## DATOS GENERALES

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:

Edad:

Género:

Lugar de nacimiento:

Ciudad y dirección actual:

Nivel de formación:

- Primaria
- Secundaria
- Bachillerato o Formación Profesional
- Universitaria
- Postgrado y Master
- Doctorado

Idiomas (indicando el idioma materno):

- Catalán Nivel:
- Castellano Nivel:
- Inglés Nivel:
- Otros idiomas:

Datos familiares y genograma:

PARENTESCO	NOMBRE	EDAD	NIVEL FORMA.	OCUPACIÓN

Ocupación actual:

## MOTIVO DE CONSULTA

## ANTECEDENTES DE LA ENFERMEDAD ACTUAL

## ANTECEDENTES PERSONALES

**Fisiológicos:**

**Patológicos:**

**Ambientales:**

## ANTECEDENTES FAMILIARES Y GENÉTICOS

## MEDICACIONES QUE ESTÁ TOMANDO O HA TOMADO EL CLIENTE

**Actualmente:**

**En el pasado:**

**Medicaciones por enfermedades crónicas:**

EXAMEN MENTAL

EXAMEN FÍSICO

# SOBRE TUS HÁBITOS DE LECTURA Y ESCRITURA

**Nombre:**

**Fecha:**

## LECTURA

- ¿Te gusta leer?  
Valóralo en una escala: Nada -----Mucho
- ¿Qué lees?
  - Libros en papel
  - Libros en ebook
  - Revistas en papel
  - Revistas online
  - Periódicos en papel
  - Periódicos online
  - Cómicos
  - Blogs en Internet
  - Otras páginas de Internet
- ¿Cuántos días a la semana lees más de 20 minutos al día?
- ¿Cuántos libros lees cada mes?

## ESCRITURA

- ¿Te gusta escribir?  
Valóralo en una escala: Nada -----Mucho
- ¿Qué escribes?
  - Un diario
  - Un libro o un relato
  - Resúmenes de distinto tipo de contenido (de un libro, de un artículo web, etc.)
  - Los trabajos del instituto, de la universidad o de algún postgrado
  - Correos electrónicos (escribes bastantes emails)
  - Comentarios y mensajes en redes sociales (escribes bastantes comentarios)
  - Un blog en Internet
  - Otros escritos. ¿Cuáles?
- ¿Cuántos días a la semana escribes más de 20 minutos al día (sumándolo todo)?
- ¿Qué prefieres, ¿escribir a mano, o con un ordenador o tablet?

## ¿Cómo te sientes hoy?

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Marca con una cruz según cómo te sientes:

**0=Nada; 1= Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho.**

Contento	0	1	2	3
Con vitalidad	0	1	2	3
Optimista	0	1	2	3
Con sentimientos de culpa	0	1	2	3
Agradecido	0	1	2	3
Preocupado	0	1	2	3
Deprimido	0	1	2	3
Tranquilo	0	1	2	3
Con buenas aptitudes	0	1	2	3
Desorientado	0	1	2	3
Desconfiado	0	1	2	3
Pesimista	0	1	2	3
Esperanzado	0	1	2	3
Angustiado	0	1	2	3
Solidario con los demás	0	1	2	3
Con buen humor	0	1	2	3
Satisfecho conmigo mismo	0	1	2	3
Aplanado emocionalmente	0	1	2	3
Resentido	0	1	2	3
Bloqueado	0	1	2	3
Asustado	0	1	2	3
Feliz	0	1	2	3
Eufórico	0	1	2	3
Abatido	0	1	2	3

## ¿Cómo te sientes hoy?

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Marca con una cruz según cómo te sientes:

**0=Nada; 1= Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho.**

Contenta	0	1	2	3
Con vitalidad	0	1	2	3
Optimista	0	1	2	3
Con sentimientos de culpa	0	1	2	3
Agradecida	0	1	2	3
Preocupada	0	1	2	3
Deprimida	0	1	2	3
Tranquila	0	1	2	3
Con buenas aptitudes	0	1	2	3
Desorientada	0	1	2	3
Desconfiada	0	1	2	3
Pesimista	0	1	2	3
Esperanzada	0	1	2	3
Angustiada	0	1	2	3
Solidaria con los demás	0	1	2	3
Con buen humor	0	1	2	3
Satisfecho conmigo misma	0	1	2	3
Aplanada emocionalmente	0	1	2	3
Resentida	0	1	2	3
Bloqueada	0	1	2	3
Asustada	0	1	2	3
Feliz	0	1	2	3
Eufórica	0	1	2	3
Abatida	0	1	2	3

## ¿Qué es lo que te puede motivar más en la vida?

En este breve cuestionario has de marcar las tres o cuatro motivaciones principales que te pueden impulsar a intentar salir del laberinto de la enfermedad que sufres, y a reducir los síntomas clínicos.

Puedes añadir otras motivaciones al final de la lista.

¿Qué es lo que te puede motivar más? ¿Qué beneficios esperas obtener de esta psicoterapia que estamos realizando? ¿Qué esperas de tu vida a corto, medio y largo plazo? De todos los síntomas y problemas que comporta la enfermedad, ¿cuáles son los que consideras más importantes de solucionar y cuáles deseas más superar?

En definitiva, **¿cuáles son tus prioridades y preferencias?**

- Hacer una vida social más normal. Por ejemplo, ir a comprar sin que se note la enfermedad.
- Tener menos depresiones y menos fases de excesiva sensibilidad.
- Reducir el bloqueo emocional, la abulia (falta de voluntad y energía) y la anhedonia (dificultad para experimentar placer).
- Llevarme mejor con los familiares, discutir menos. Vivir con menos estrés en el entorno familiar.
- Quedarme como estoy, no ir a peor.
- Tener menos recaídas de la enfermedad.
- Reducir los síntomas clínicos de la enfermedad.
- Mejorar en mi enfermedad, para que el psiquiatra pueda ajustar el tratamiento a la nueva situación (esto solo lo puede decidir el psiquiatra).
- Volver a estudiar en la Universidad y terminar los estudios.
- Tener más ingresos económicos, para invertir en lo que prefiera.
- Empoderarme, para poder vivir de forma más independiente y autosuficiente.
- Volver a tener novia, pareja estable.
- Tener más amigos, sobre todo amigos de confianza.
  
- ...
  
- ...
  
- ...
  
- ...

## Tareas para realizar en casa

- Rellena la hoja **¿Cómo te sientes hoy?**
- Cada semana apunta en la agenda lo que tienes que hacer cada día. Haz una marca de *visto-bueno* en las tareas finalizadas. Las que no hayas podido hacer un día, las puedes tachar y pasarlas a otro día.
- Lee y subraya las frases que más te llamen la atención de la primera parte del libro **El círculo de la motivación**, de Valentín Fuster, Editorial Planeta, titulada “El círculo”, desde la página 21 a la página 30 (desde el capítulo “El origen del círculo de la motivación” al capítulo “La pasividad”).
- Lee la hoja **Derechos personales** cuando se sientas muy confuso y no sepas qué hacer. Léela desde una perspectiva positiva y optimista.
- Rellena en casa la hoja **Qué es lo que te puede motivar más**, y anota en la agenda que has de traer esta hoja en la próxima sesión de psicoterapia. Conviene que releas esta hoja, una vez la hayas rellenado, varias veces a la semana, sobre todo cuando se sientas confuso o desorientado.
- Vuelve a rellenar en casa la hoja **¿Cómo te sientes hoy?**, y anota en la agenda que has de traer esta hoja en la próxima sesión de psicoterapia.
- Lee y subraya las frases que más te llamen la atención de la *Sesión 2: La motivación necesaria para emprender el camino terapéutico*, del libro **Tratar la esquizofrenia. Una terapia que funciona, 2ª edición**, de Antonio Adserá, desde la página 25 a la página 27.
- **Vamos a trabajar en el tema de las inseguridades y los miedos.** Para empezar a superar este problema has de hacer el ejercicio *Qué significa para ti el agua y la lluvia*. Porque tus miedos están muy relacionados con las interpretaciones negativas que haces a menudo de lo que te sucede. Mi consejo: evita sobre analizar, evita sobre interpretarlo todo. Evita los pensamientos negativos.
- Compra el libro **Va de vida. Lo mejor del camino es compartirlo**, de Eduard Sala. (2019) Barcelona: Plataforma Editorial. Lee el capítulo introductorio *Antes de empezar a andar* (páginas 15 a 26). Subraya las frases más importantes para ti.

## Cuestionario de progresos

Si quieres ir comprobando tus progresos respecto a los temas tratados, te sugiero que marques las frases que consideres que cumples:

- He comprado una agenda de este año, de un día o dos días por página
- Escribo en la agenda las cosas a hacer durante la semana, y marco en la agenda con un *visto-bueno* las cosas ya terminadas
- Me esfuerzo en afrontar los problemas activamente
- He conseguido que me guste llevar una agenda donde voy marcando las cosas que hago durante la semana
- Suelo terminar las cosas que empiezo
- Leo libros, periódicos o revistas
- Escribo cosas (un diario personal, cartas, poemas, cuentos, reflexiones, resúmenes, un blog en Internet, etc.)
- Hago actividades que requieren creatividad (dibujo, pintura, música, escritura, cocina, etc.)
- Me sé controlar y no actúo impulsivamente cuando hay algo que me apetece mucho hacer (por ejemplo, algo relacionado con la comida, con la bebida, con el tabaco, con la sexualidad, con las compras, con los juegos de apuestas, etc.)

Suma un punto por cada frase marcada y obtén una puntuación sobre 9.

# Cuestionario sobre tu bienestar

Conseguir vivir con bienestar y felicidad es un proceso, es un camino que puede ser un poco largo. Para saber en qué punto del camino estas ahora, te propongo que rellenes este cuestionario, que de hecho es un resumen de los temas tratados en el libro **13 Consejos para vivir con bienestar**, de Antonio Adserá.

**Marca las frases que consideres que cumples:**

- Tengo un círculo de amigos íntimos y de confianza.
- Me siento aceptado socialmente.
- Sé respetar a las personas y también a los animales.
- Ríe y sonrío a menudo.
- Soy proactivo (Es más que tomar la iniciativa. Es ser responsable de tu propia vida).
- Me esfuerzo en afrontar los problemas activamente.
- Suelo pensar bien de los demás, evito las desconfianzas sistemáticas.
- Soy honesto conmigo mismo y con los demás.
- De vez en cuando hago actividades que requieren creatividad.
- Escribo cosas (un diario, poemas, reflexiones, resúmenes de libros, un blog en Internet, ...).
- He encontrado un sentido a la vida, o estoy dispuesto a encontrarlo.
- Me siento bien con mi cuerpo, aunque tenga algunos kilos de más (o de menos).

# POSITIVE PSYCHOTHERAPY PRACTICES

## 2nd edition

These practices are a complement to the book Positive Psychology Therapies, 2nd edition, by Antonio Adserá Bertran. These are practices that can be applied to the psychotherapies proposed by this book.

The different documents that make up this work are discussed below.

### HISTORY

This document is a simplified model of anamnesis, on a single page, which should be complemented with another separate document that is more extensive and complete. But the most important data is already in this document.

### ABOUT YOUR READING AND WRITING HABITS

The positive psychotherapy proposed in Antonio Adserá's books relies heavily on reading and writing, two human cognitive abilities that have a great power of integration and preservation of the personality. For this reason, the patient or client is given exercises in reading books and writing, to be carried out at home frequently.

To have a starting point, in the first psychotherapeutic session, after collecting the data from the anamnesis, the therapist can give the client the attached questionnaire, to find out what their abilities and habits are regarding reading and writing.

### HOW DO YOU FEEL TODAY?

To introspect means to observe oneself internally, it is to observe one's own mental states. Emotional introspection is the observation of one's emotions and moods. It's about looking at yourself and asking yourself, "How do I feel?" Internal self-observation helps us to understand the causes of our thoughts, emotions and actions, it also allows us to find explanations for the events that affect us. Emotional introspection then has an important therapeutic function: the positive mental states of the human being, such as optimism, creativity, sense of humor, inner peace, joy, love, and so on. They are a very reliable indicator

for the person of how the therapy is progressing in the way of controlling their disorder. They act as a "roadmap" that guides the way forward. If the client experiences more and more positive emotional-emotional states, it is that psychotherapy and its healing are advancing in the right way and in a solid way. On the other hand, if the client registers many negative emotional-emotional states, it is an indication that he must take a turn at the helm of his life and rectify the course.

To know the affective-emotional states, a useful exercise is to fill in a Likert questionnaire or scale once a week, which consists of a list of items that must be scored according to a set of values. This is to evaluate a list of positive and negative emotional states, scoring them from 0 to 3. The client can do this practice at home on weekends when he feels disoriented. It's easy to do. In this book I provide a model document such as "How do you feel today?" I also add this Likert scale but only with the positive items.

This Likert scale questionnaire should be completed by the client or patient once a week or more, depending on the criteria established by your psychotherapist.

## WHAT CAN MOTIVATE YOU MORE?

Having enough motivation to make the change and psychotherapeutic progress, for a personal growth that leads to overcoming difficulties and obstacles, is very important.

For this reason, in the first or second psychotherapeutic session it is advisable to give the client a questionnaire, with some items open at the end. The client must mark their main motivating forces, their priorities and preferences in their life.

This questionnaire must be given to the client at least three times: 1.- At the beginning of psychotherapy; 2.- When it is considered that half of the psychotherapeutic process has been reached; 3.- At the end of psychotherapy, as a conclusion. Although it is up to the psychotherapist to record this information more often, depending on each patient or client.

The client must be a little selective, and mark only the items that are the highest priority for him or her in the present situation. You don't have to mark them all or almost all of them. It is necessary to put an order in the priorities of the life, and for this it is advisable to be selective.

In addition to this questionnaire, it is advisable to recommend the client to read several books on motivation, preferably simple and short books.

## HOMEWORK

In the psychotherapy that I apply in my private consultation, I usually give the client or patient, in each psychotherapeutic session, a sheet with the tasks that he must perform at home. I usually do a session every two weeks, so the client has about 15 days to do the tasks, which in any case are quite simple and easy to perform. They only require commitment and perseverance on the part of the patient.

In this documentation I have given as an example two sheets of the type "Homework", so that the reader, presumably a psychologist, has a reference and some examples on how to put into practice the psychotherapy I propose.

## PROGRESS QUESTIONNAIRE

This questionnaire is to check the progress that the client or patient makes regarding the topics covered in the therapeutic sessions. The sentences that are fulfilled are marked and a point is added for each sentence marked, obtaining a total score.

## QUESTIONNAIRE ABOUT YOUR WELL-BEING

Getting to live with well-being and happiness is a process, it's a long way to go. To find out where you are now, I suggest you fill out this questionnaire, which is in fact a summary of the topics covered in the book *13 Tips for Living Well*, by Antoni Adserá.

## ASSERTIVENESS AND PERSONAL RIGHTS

Assertiveness is the personal ability to behave that allows us to express and defend our opinions, thoughts, and feelings appropriately and in a timely manner, without missing or denying the rights of others. It should be noted that assertiveness does not imply passivity or aggression.

In the book *Positive Psychology Therapies, 2nd edition* there is chapter 16 devoted entirely to the personal rights of the patient, but not from a legal perspective, obviously, but I talk about rights from the psychological perspective of assertiveness.

In psychotherapy sessions, the patient was usually given the Personal Rights sheet at the first therapy sessions. The problem is that if the patient is still immersed in negative interpretations of reality, he can perceive and attribute to this list of personal rights a legal meaning, which is not what is intended.

For this reason, I am now delaying the delivery of this worksheet until I have verified that psychotherapy has already entered a more advanced stage, in which the patient no longer makes negative interpretations of reality based on an exaggerated sense of guilt and pathological. This personal rights sheet should only be given to the client when the psychotherapist has made sure that the client will make a correct interpretation, that is, he will attribute to these personal rights a psychological meaning related to assertiveness, not a legal meaning. which is not the case and is not intended.

# HISTORY

Date:

Informant:

## GENERAL DATA

Name and surname:

Date of birth:

Age:

Gender:

Place of birth:

City and current address:

Level of education:

- Primary
- Secondary
- Baccalaureate or Vocational Training
- University
- Postgraduate and Master
- Doctorate

Languages:

- English
- Catalan Nivel:
- Spanish Nivel:
- French Nivel:
- Other languages:

Family data and genogram:

RELATIONSHIP	NAME	AGE	EDUCATION	OCCUPATION

Current occupation:

## REASON FOR CONSULTATION

## HISTORY OF CURRENT ILLNESS

## PERSONAL HISTORY

**Physiological:**

**Pathological:**

**Environmental:**

## FAMILY AND GENETIC HISTORY

## MEDICATIONS THAT THE CLIENT IS TAKING OR HAS TAKEN

**At present:**

**In the past:**

**Medications for chronic diseases:**

MENTAL EXAM

PHYSICAL EXAM

# ABOUT YOUR READING AND WRITING HABITS

**Name:**

**Date:**

## READING

- Do you like to read?  
Rate it on a scale: Not at all ----- A lot
- What do you read?
  - Paper books
  - eBooks
  - Paper magazines
  - Online magazines
  - Paper newspapers
  - Online newspapers
  - Comics
  - Blogs on the Internet
  - Other web pages
- How many days a week do you read more than 20 minutes a day?
- How many books do you read each month?

## WRITING

- Do you like to write?
- Rate it on a scale: Not at all ----- A lot
- What do you write?
  - A diary
  - A book or a story
  - Summaries of different types of content (from a book, from a web article, etc.)
  - High school, university or postgraduate work
  - Emails (you write a lot of emails)
  - Comments and messages on social networks (you write a lot of comments)
  - An online blog
  - Other things. Which?
- How many days a week do you write more than 20 minutes a day (add it all up)?
- What do you prefer, to write by hand, or with a computer or tablet?

# How do you feel today?

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Hour: \_\_\_\_\_

Mark with a cross according to how you feel:

**0=Nothing; 1= A little; 2=Quite; 3=A lot.**

Glad	0	1	2	3
With vitality	0	1	2	3
Optimistic	0	1	2	3
With feelings of guilt	0	1	2	3
Grateful	0	1	2	3
Concerned	0	1	2	3
Depressed	0	1	2	3
Calm	0	1	2	3
With good skills	0	1	2	3
Disorientated	0	1	2	3
Suspicious	0	1	2	3
Pessimistic	0	1	2	3
Hopeful	0	1	2	3
Distressed	0	1	2	3
Solidarity with others	0	1	2	3
In a good mood	0	1	2	3
Satisfied with myself	0	1	2	3
Emotionally flattened	0	1	2	3
Resentful	0	1	2	3
Locked	0	1	2	3
Afraid	0	1	2	3
Happy	0	1	2	3
Euphoric	0	1	2	3
Dejected	0	1	2	3

## What can motivate you the most in life?

In this short questionnaire you have to mark the three or four main motivations that can drive you to try to get out of the labyrinth of the disease you suffer from, and to reduce the clinical symptoms.

You can add other motivations at the end of the list.

What can motivate you the most? What benefits do you hope to obtain from this psychotherapy that we are carrying out? What do you expect from your life in the short, medium and long term? Of all the symptoms and problems that the disease entails, which ones do you consider the most important to solve and which ones do you most want to overcome?

Ultimately, **what are your priorities and preferences in life?**

- Make a more normal social life. For example, going shopping without being sick.
- Have fewer depressions and fewer phases of excessive sensitivity.
- Reduce emotional blockage, apathy (lack of will and energy) and anhedonia (difficulty experiencing pleasure).
- Get along better with relatives, argue less. Live with less stress in the family environment.
- Stay as I am, not get worse.
- Have fewer relapses of the disease.
- Reduce the clinical symptoms of the disease.
- Improve my illness, so that the psychiatrist can adjust the treatment to the new situation (this can only be decided by the psychiatrist).
- Go back to study at the University and finish your studies.
- Have more economic income, to invest in what you prefer.
- Empower myself, so I can live more independently and self-sufficiently.
- Have a girlfriend again, a stable partner.
- Have more friends, especially trusted friends.
- ...
- ...
- ...
- ...

## Tasks to do at home

- Fill in the sheet ***How are you feeling today?***
- Each week write down in the agenda what you have to do each day. Put a checkmark on the completed tasks. Those that you have not been able to do one day, you can cross them out and move them to another day.
- Read and underline with a pencil the phrases that most catch your attention from the first part of the book ***El Círculo de la Motivación***, by Valentín Fuster, Editorial Planeta, entitled “*El Círculo*”, from page 21 to page 30 (from the chapter “*The origin of the circle of motivation*” to the chapter “*Passivity*”).
- Read the ***Personal Rights*** sheet when you feel very confused and don't know what to do. Read it from a positive and optimistic perspective.
- Fill in the sheet ***What can motivate you the most*** at home and write down in the agenda that you have to bring this sheet to the next psychotherapy session. You should reread this sheet, once you have filled it out, several times a week, especially when you feel confused or disoriented.
- Fill in the sheet *How are you feeling today?* at home and write down in the diary that you have to bring this sheet to the next psychotherapy session.
- Read and underline the sentences that most call your attention from *Session 2: The necessary motivation to embark on the therapeutic path*, from the book ***Treating schizophrenia. A therapy that works***, by Antonio Adserá.
- We are going to work on the issue of insecurities and fears. To begin to overcome this problem you have to do the exercise *What does water and rain mean to you*. Because your fears are closely related to the negative interpretations you often make of what happens to you. My advice: avoid over analyzing, avoid over interpreting everything. Avoid negative thoughts.
- Buy the book ***Va de vida. The best thing about the road is to share it***, by Eduard Sala. (2019) Barcelona: Editorial Platform. Read the introductory chapter *Before You Start Walking* (pages 15-26). Underline the most important phrases for you.

## Progress questionnaire

If you want to check your progress regarding the topics covered, I suggest that you mark the phrases that you consider that you fulfill:

- I bought an agenda for this year, one day or two days per page
- I write in the agenda the things to do during the week, and I mark in the agenda with a checkmark the things already finished
- I strive to actively deal with problems
- I have managed to like keeping an agenda where I mark the things I do during the week
- I tend to finish things I start
- I read books, newspapers or magazines
- I write things (a personal diary, letters, poems, short stories, reflections, summaries, a blog on the Internet, etc.)
- I do activities that require creativity (drawing, painting, music, writing, cooking, etc.)
- I know how to control myself and I do not act impulsively when there is something that I really want to do (for example, something related to food, drink, tobacco, sexuality, shopping, gambling, etc.)

Add a point for each phrase marked and get a score out of 9.

## Questionnaire about your well-being

Getting to live with well-being and happiness is a process, it is a path that can be a bit long. To find out where you are on the road now, I suggest you fill out this questionnaire, which is in fact a summary of the topics covered in the book ***13 Tips for Living Well-Being***, by Antonio Adserá.

**Mark the phrases that you consider to be true:**

- I have a circle of close and trusted friends.
- I feel socially accepted.
- I know how to respect people and also animals.
- I laugh and smile often.
- I am proactive (It is more than taking the initiative. It is being responsible for your own life).
- I strive to deal with problems actively.
- I usually think well of others, I avoid systematic mistrust.
- I am honest with myself and with others.
- From time to time I do activities that require creativity.
- I write things (a diary, poems, reflections, book summaries, an Internet blog, ...).
- I have found a meaning in life, or I am willing to find it.
- I feel good about my body, even if I have a few extra kilos (or less).