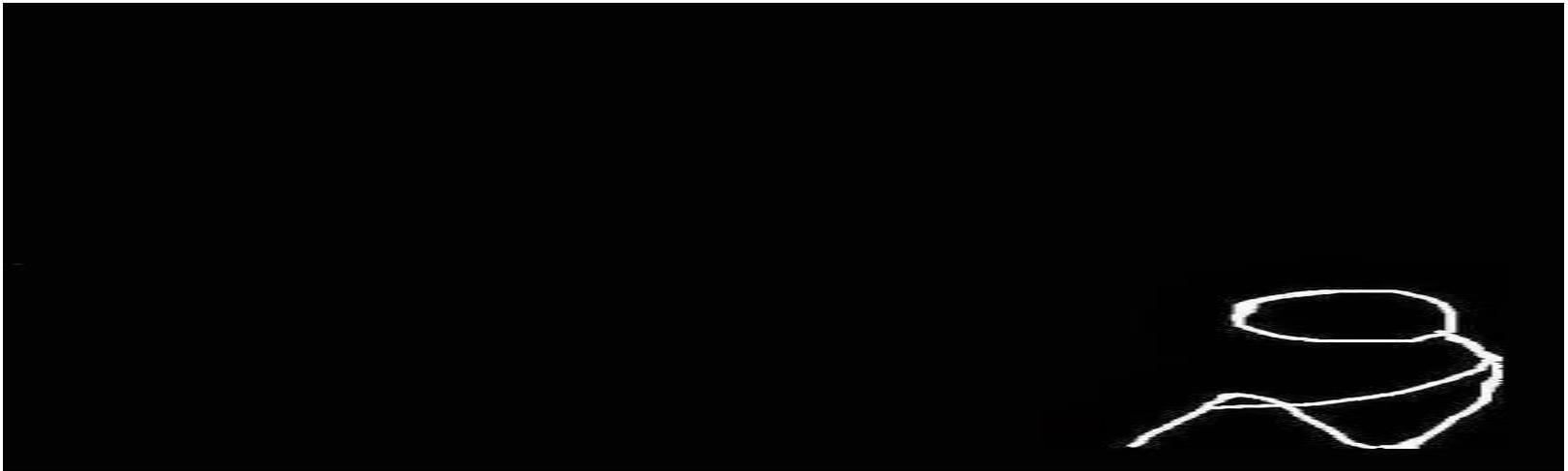


# ALCOBENDAS



## PAUTAS PARA DISFRUTAR DE LA SOLEDAD



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

# PAUTAS PARA DISFRUTAR DE LA SOLEDAD

---

1. **Aceptación:** Aprende a ser Feliz contigo mismo/a. Si tu eliges la soledad, disfruta de lo que tienes. Si no es elegida acéptala, no te resistas ante ella. Prueba a transformarla, supera tu ambivalencia y lo superarás.
2. **Haz lo que siempre quisiste hacer.** Todo aquello que no podías hacer cuando estabas acompañado/a.
3. **Acostúmbrate a tomar decisiones:** Ten confianza en ti mismo/a. Aumenta tu Autoestima. Potencia tus fortalezas y vence tus miedos.
4. **No te aíles:** El aceptar la soledad no implica que no te relaciones con la gente. No pierdas tus relaciones sociales Comparte con los demás.
5. **Aprende a disfrutar de tu propia compañía** y cuando te sientas solo/a o necesites estar con gente no dudes en pedir ayuda. Dale sentido a tu vida. No busques un motor exterior a ti porque no lo hay.
6. **Presta atención a como te sientes:** Si en algún momento sientes tristeza, vacío, sentimiento de soledad, irritabilidad o sensación de aislamiento, replantéate que te falta para sentirte mejor.



# ¿QUE COSAS PUEDO HACER?

1. Haz actividades que te permitan crecer interiormente.
2. Disfruta de la lectura de un libro, escucha música, haz un curso de fotografía, estudia aquello que te apasiona, etc.
3. Cuídate con un masaje, un baño relajante, o una clase de taichí o Pilates, etc.
4. Llama a tus amigos/as o familiares que te aportan tranquilidad y cariño. Programa una salida y haz lo que te apetezca con ellos/as.
5. Proyecta ese viaje, ese lugar al que quieres llegar. Articula tu realidad como a ti te apetezca, que sea tu decisión.





Y es que no puedo hablar  
mal de ella, es que es  
mi eterna confidente, mi  
eterna compañera.  
Cuando el teléfono no suena,  
cuando los amigos se alejan, ahí  
está ella.  
Cuando me siento invisible y hasta  
un poco inservible, ella me  
encuentra.  
Cuando llego a casa ella me abraza,  
ella me besa.  
Algunos le llaman soledad, otros  
melancolía, yo le llamo... querida  
amiga.  
*—Kelbin Torres*

**La soledad se sufre cuando se te impone,  
pero si la buscas por ti mismo es un regocijo  
(Michel Foucault).**

