



## Antes de leer el libro:

Estás justo donde tienes que estar!!

TIENES UNA VERDAD INTERIOR EN TUS MANOS!

Encuentra un lugar donde te puedas sentar cómodamente y te sientas en paz!

## Mientras lees el libro:

- Al conocer a nuestro personaje principal, Raquel, piensa en cómo se puede estar sintiendo y si alguna vez te has sentido así.
- ¿De dónde vienen los sentimientos grises que forman estas nubes en Raquel?

¿Alguna vez, me he sentido así?







Será que Raquel está dejando que las palabras de los demás le afecten la manera en la que piensa y actúa?

¿Alguna vez, yo he dejado de hacer algunas de las cosas que me gustan, por miedo a no ser aceptado?

## Para después de leer:

MI CONSEJO PARA TÍ: Ojalá siempre sepas que lo que hagan los demás no tiene nada que ver contigo. Todos tenemos pasiones, gustos y personalidades distintas. No trates de cambiar la tuya por miedo a qué dirán los demás, o por querer encajar en un "grupo" de personas. Sigue lo que a tí te haga sentir bien!

MI META PARA TÍ: Busco que puedas aprender a través de la experiencia de Raquel. Quizás no te relaciones con algunas cosas, y está bien! Lo importante es saber que uno tiene su propia verdad interior y que si sigues tu verdad, las amistades que harás serán con las personas adecuadas.

La vida es para disfrutar y compartir, siempre estando orgulloso de quién eres, de lo que haces y lo que harás.

MI ACTIVIDAD PARA TÍ: Escribe en un papel todas aquellos sentimientos, emociones, pensamientos o recuerdos que sentiste al leer "Una Verdad Interior."

Y cada vez que te sientas triste o con un sentimiento negativo, escríbelo para así darte cuenta lo que estas sintiendo y luego escribe un sentimiento positivo, para transformar lo negativo a positivo. Ejemplo: Me siento triste. Mi felicidad es más fuerte que la tristeza.

Acuérdate que solo <u>tú</u> estás en control de lo que permites que te afecte.

Sigue tu verdad interior: todo aquello que te apasiona, te llena y te hace sentir en paz!