

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

No se trata de planificar unas vacaciones perfectas, sino de identificar qué te genera más inquietud y qué puedes preparar de forma realista para reducirla. En la LMC, la tranquilidad no viene de controlar todo, sino de saber qué es importante y qué no depende completamente de ti.

Antes de organizar tus vacaciones, dedica unos minutos a escribir tus respuestas a estas preguntas. No se trata de hacerlo perfecto, sino de identificar qué te preocupa realmente y qué necesitas tener en cuenta para sentirte más tranquilo.

1. ¿Qué es lo que más me preocupa cuando pienso en estas vacaciones? (Puede ser la salud, la energía, la medicación, los desplazamientos o cómo voy a sentirme.)

2. ¿Qué parte de esa preocupación depende de la realidad médica y cuál depende de mis miedos o anticipaciones? (No todo lo que preocupa es un riesgo real; separar ambas cosas ayuda a aclarar la mente.)

3. ¿Qué necesito tener preparado para sentirme más tranquilo antes de salir? (Medicación, información del destino, descansos, organización del viaje, etc.)

4. ¿Qué cosas estoy intentando controlar demasiado y quizá podría dejar más abiertas? (A veces la necesidad de control aumenta la ansiedad más que la reduce.)

5. ¿Qué señales me indicarían que necesito bajar el ritmo durante las vacaciones? (Cansancio, irritabilidad, falta de energía, necesidad de descanso, etc.)

6. Si las vacaciones no salen exactamente como las he imaginado, ¿qué me diría a mí mismo para no culpabilizarme? (Una frase breve de autocuidado o perspectiva realista puede ser muy útil.)
