**ELIGE UN COLOR**

Esta tarea que te propongo sirve para focalizar la atención en algo externo, y está especialmente indicado para cuando la persona se siente dominada por lo que piensa o siente.

Te voy a pedir una tarea muy sencilla: mira a tu alrededor. A continuación elige un color. Después, trata de buscar objetos en el lugar en el que te encuentras que tengan ese mismo color. Además, quiero que vayas nombrando esos objetos. Y, por último, me gustaría que le agradecieras al objeto su utilidad o por lo que tú quieras (por ejemplo: “Rojo. Camiseta. Te doy las gracias porque me permites ir vestido”).

Prueba esta tarea y trata, una vez que la finalices, de continuar con tus rutinas. En caso de que no te funcione, puedes probar con otras tareas que te ayuden a focalizar tu atención en otras cuestiones externas…