**ALGO ÚTIL, ALGO DE COLOR. ALGO BONITO**

Al igual que las tareas “Elige un color” o “Para qué puede servir”, esta prescripción puede ser útil para introducir un distractor externo artificial, que te permita distraerte de lo que te preocupa u obsesiona o te genera ansiedad.

Te invito a que, cuando te sientas “mal” (angustiado, obsesionado, desbordado, etc.), busques a tu alrededor algo útil, algo de un color determinado (por ejemplo, verde) y algo que te parezca bonito. Intenta ver, una vez que hayas encontrado este objeto que reúne esas condiciones, para qué crees que podría ser utilizado. ¡Se creativo!