

## ASSOCIACIÓ CATALANA DE BIPOLARS

Primer Bitaller del dia 15 de novembre de 18h a 20h. Creixa't i estima't.

Es presentan els professionals de l'ACB i els assistents, en total erem unes 15 persones.

Treballem l'autoestima fent teràpia en grup pel nostre benestar . Ens seiem en cercle i cadascu aporta el seu gra de sorra. Un professional agafa una troca de llana i diu alguna cosa positiva de si mateix i ens l'anem passant, un al altre, dient una qualitat positiva cada un de nosaltres, sense deixar el fil de la llana. Al final de passar-nos-la tots queda un estel que significa que estem tots units i tenim més seguretat ja que ens sentim recolzats. Que vol dir que la unió fa la força.

Després els psicòlegs ens van repartir un full on hi ha escrites diverses qualitats, capacitats i èxits. Cada assistent escogia 5 qualitats i 5 éxits. Va començar un al mig explicant els seus; les meves qualitats: capacitat d'intimar amb el demés, bona veu, just, valentia, alegre, ajudar a algú i estimar-se.

Vam acabar amb RISOTERÀPIA. La primera persona deia JA, la segona JA, JA i així progresivament i al final vam riure molt i ens ho vam passar molt bé. Ens van donar un diploma.