



# Mi Personal Medicine

Al igual que un yeso no puede curar una pierna rota, los medicamentos psiquiátricos no pueden hacer todo el trabajo de ayudarnos a superar los desafíos de salud mental. Los medicamentos pueden ayudarnos a lograr nuestros objetivos, pero también debemos estar activos.

Pregúntese: Que hago para sentirme mejor \_\_\_\_\_ y como ayuda \_\_\_\_\_.

Aquí hay unos ejemplos:

- Lo que hago para sentirme mejor es *leer las enseñanzas espirituales* y eso me ayuda a *traer paz para que me sienta menos ansioso*.
- Lo que hago para sentirme mejor es *quitar las malas hierbas de mi huerto* porque *me quita los problemas de mi mente*.
- Lo que hago para sentirme mejor es *mirar fotos de mis amigos* y me recuerda que soy amado *cuando me siento mal conmigo mismo*.

Todos estos son ejemplos de Personal Medicine. Personal Medicine es lo que HACEMOS. La medicina psiquiátrica es lo que TOMAMOS. Trabajan juntos para ayudarnos a superar nuestros desafíos de salud mental.

Ahora es tu turno de descubrir tu Personal Medicine y hacer un plan para usarla.



## Mi Personal Medicine

## Mi Plan de Personal Medicine

**Qué hago para sentirme mejor:**

**Usaré esta Personal Medicine cuando:**

**como me ayuda:**

doblez  
zebbp

**Compartiré mi Personal Medicine con:**