



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.



Mi Personal Medicine

Qué hago para sentirme mejor:

como me ayuda:



Mi Plan de Personal Medicine

Usaré esta Personal Medicine cuando:

Compartiré mi Personal Medicine con:

doblez
doblez