



TRES COSAS BUENAS

Está comprobado que esta actividad reduce el estrés y aumenta la felicidad. También es probable que duerma mejor, tenga buenos sueños y sienta una mayor sensación de bienestar y felicidad.

Todos los días durante una semana piensa en tres cosas buenas que sucedieron. Luego responda cada una de estas preguntas por escrito.

1. Ponle un título a lo que paso
2. Enumera los detalles de lo que sucedió.
3. ¿Cómo te sentiste cuando sucedió?
4. ¿Cómo te sientes ahora?
5. ¿Por qué crees que sucedió el evento?

AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son declaraciones que puede escribir y repetir que pueden ayudar a fomentar cambios positivos en su vida. Escriba sus afirmaciones positivas en una tarjeta de notas y déjelas en un lugar donde las verá a lo largo del día como un espejo de baño.

ejemplos:

- Soy genial dibujando.
- Mi cerebro es poderoso.
- Soy genial para descifrar cosas.
- Yo creo en mi mismo.