



## 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

