



Ejercicio: Mi lista feliz

Escribe una lista de cosas que te hacen feliz hoy. Tienes dos minutos para hacerlo. Use una nueva lista cada noche y reflexione al final de la semana cuántas cosas positivas experimentó y puede usar para motivarse.

Hoy fue un buen día para mí porque ...

Estaba emocionado por...

Tuve la oportunidad de ...

No esperaba ...