



## ***Herramienta: Diario Positivo***

El llevar registros en un diario te ayuda a abordar de manera concreta y detallada las experiencias y eventos nuevos y positivos de la semana pasada. Revisa tu semana paso a paso y obtén una imagen clara de si ha cambiado y especialmente qué ha cambiado. Te guía para que te hagas preguntas más detalladas, y muestra la influencia esencial de las experiencias positivas en tu proceso de cambio.

¿Cómo calificas tu semana en una escala de -5 a +5 y por qué?

Mis logros y progreso esta semana:

Escribe tres cosas, por pequeñas que te parezcan

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué noté en particular esta semana (trabajo, pareja, otros ámbitos privados)?

¿Qué aprendiste de ello o qué te inspiró?

¿Qué pasos has dado esta semana que te acercarán a tu objetivo?

¿Que te emocionó esta semana?

¿De qué manera podrías ser más amable contigo misma/o?

(Y como resultado, más productiva/o y feliz)

¿En qué te has hecho bien a ti misma/o esta semana?

¿De qué estás agradecido esta semana?

(Nombra tres cosas, aunque parezcan pequeñas)

¿Cómo calificas tu semana en una escala de -5 a +5 después de haber respondido las preguntas?

¿En qué se diferencia tu calificación de la que figura al principio del cuestionario?

¿Hay algo más que te gustaría escribir aquí?

(Algo sobre lo que deseas reflexionar o hacer de manera diferente en el futuro)