

Diario Positivo



Desafortunadamente, con demasiada frecuencia nuestro enfoque está en las cosas negativas que nos suceden todos los días.

Tómate unos 5 minutos al día y escribe tres momentos y experiencias positivas de tu día, por pequeños que sean. El enfoque en lo positivo promueve tu bienestar, desencadena sentimientos de felicidad y asegura satisfacción.

Algunos consejos y sugerencias para ti:

- Encuentra un lugar donde te sientas cómodo/a para escribir
- Trata de ser espontánea/o y escribe lo que se le ocurra
- Incluso las pequeñas experiencias merecen ser registradas

Lunes:

Eso fue positivo hoy:

- 1
- 2
- 3

Martes:

Eso fue positivo hoy:

- 1
- 2
- 3

Miércoles:

Eso fue positivo hoy:

- 1
- 2
- 3

Jueves:

Eso fue positivo hoy:

- 1
- 2
- 3

Viernes:

Eso fue positivo hoy:

1

2

3

Sábado:

Eso fue positivo hoy:

1

2

3

Domingo:

Eso fue positivo hoy:

1

2

3