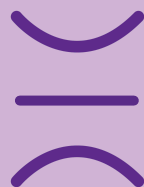


# Mi día

FECHA

DIBUJA TU ESTADO DE ÁNIMO



Alegría

Apatía

Tristeza

TAREAS DEL DÍA

- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_

COSAS POR LAS QUE HE SENTIDO AGRADECIMIENTO

- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_
- ⚡ \_\_\_\_\_

NO OLVIDAR

HORAS DE SUEÑO

HORAS DE MÓVIL

# Pensamientos

**ESCRIBE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS DE HOY**



---



---



---

**ESCRIBE CÓMO TE HA HECHO SENTIR ESE PENSAMIENTO**

**BUSCA UNA ESTRATEGIA PARA DESACTIVARLO:**

Acepta tus sentimientos

Busca la contradicción

Ríete

Cambia tu punto de vista

Di lo que te preocupa en voz alta

Háblate en tercera persona

Haz ejercicio

Distráete

Comparte tu preocupación

Otros:

**TRANSFORMA ESE PENSAMIENTO HACIA UNO NUEVO  
QUE TE HAGA SENTIR MEJOR PARA TI**

# Nábitos diarios

PINTA UN RAYO POR CADA DÍA DE LA SEMANA QUE LO CONSIGAS

SEMANA 1

_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡

SEMANA 2

_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡

SEMANA 3

_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡

SEMANA 4

_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡
_____	⚡

# Objetivos

**META**

**PASOS**

**RECOMPENSA**

**META**

**PASOS**

**RECOMPENSA**

**META**

**PASOS**

**RECOMPENSA**

**META**

**PASOS**

**RECOMPENSA**

# Check list

PINTA EL RAYO DE LO QUE VAYAS CONSIGUIENDO ESTE MES



**PENSAR EN POSITIVO**



**HABLARME BIEN**



**EXPRESAR AGRADECIMIENTO**



**BEBER AGUA Y COMER EQUILIBRADO**



**CONOCER Y RESPETAR MIS LIMITES**



**PRACTICAR MI CREATIVIDAD**



**BUSCAR UN HOBBY NUEVO**



**DEDICARME TIEMPO**



**PENSAR EN EL PRESENTE**



**ACTUAR COMO LA PERSONA QUE QUIERO SER**



**IR A TERAPIA**