

Herramientas para pensar “en positivo”

A continuación encontrará dos herramientas. Podrá usarlas para que lo ayuden a usted y a las personas a quienes apoya a pensar “en positivo”.

Tres cosas buenas – diario

- ¿Qué buenas cosas pasaron hoy?

Uso: Escriba y hable sobre tres cosas que le salieron bien hoy. ¿Qué pasó? ¿Cómo fue que lo hicieron sentirse bien? ¿Qué puede hacer usted para que haya más cosas buenas de su vida?

Día	Cosa buena Nº 1 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió?	Cosa buena Nº 2 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió?	Cosa buena Nº 3 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			