

Enfocarse en las cosas buenas que pasan

Para pensarlo

A pesar de que hayas tenido muchos problemas, todos los días pasan cosas buenas. Cuando prestas atención a esas cosas buenas, desarrollas una actitud positiva, y una actitud positiva siempre te hará sentir mejor.



¡Una actitud positiva tiene grandes efectos en cómo te sientes!

Cada día de esta semana escribe tres cosas buenas que pasen.

Lunes
1. _____
2. _____
3. _____

Martes
1. _____
2. _____
3. _____

Miércoles
1. _____
2. _____
3. _____



Jueves 1. _____
2. _____
3. _____

Viernes 1. _____
2. _____
3. _____

Sábado 1. _____
2. _____
3. _____

Domingo 1. _____
2. _____
3. _____

Describe y haz un dibujo de lo mejor que te haya pasado esta semana.

