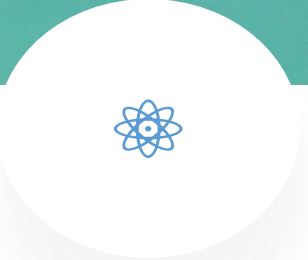


BIENESTAR PERSONAL Y ANSIEDAD

QUE AFORTUNAD@ ERES

Escoge un día cualquiera y presta atención a todo lo que te hace sentir bien: pensamientos, acciones, actividades, situaciones y palabras que provengan de ti mismo o de las personas que te rodean. Apúntalas a modo de lista más abajo y léelas antes de irte a la cama. Eliminarás tus pensamientos negativos



COSAS POSITIVAS EN MI DÍA A DÍA:

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-