



Hoja de búsqueda de positivos

Lunes

Cada día, escriba cuando *menos* una experiencia positiva (grande o pequeña) que ocurrió ese día.

Esto le ayudará a su mente a aprender a notar las cosas buenas de la vida, algo que no hace naturalmente cuando se está sintiendo preocupado o deprimido.

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo