

## Hoja de trabajo: Tres cosas buenas

*Darte cuenta y agradecer lo grande y lo pequeño es una forma de encontrar la felicidad todos los días. Cada día, durante dos semanas, piensa en tres cosas buenas o positivas que hiciste o notaste y escríbelas. Empieza en el día de la semana que te corresponde y termina cada día hasta que hayas completado una semana, ¡luego continúa con la siguiente semana!*

### Primera semana

#### **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. \_\_\_\_\_

**Segunda semana**

**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. \_\_\_\_\_

*Ahora que ya terminaste toda la hoja de trabajo, tómate un tiempo para reflexionar sobre las cosas que anotaste y piensa en formas en las que puedes seguir siendo consciente de los aspectos positivos de tu vida.*