

La hoja de trabajo de tres cosas buenas

Notar y estar agradecido por las cosas grandes y las pequeñas es una manera de encontrar la felicidad cada día. Cada día durante dos semanas piense en tres cosas buenas o positivas que hizo o notó y anótelas. Comience en el día de la semana que sea y llene cada día hasta que haya completado una semana, ¡luego pase a la semana siguiente!

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 ha llenado toda la hoja de trabajo, tómese un tiempo para reflexionar sobre las cosas que escribió y piense en maneras en las que puede seguir estando consciente de todo lo positivo en su vida.