

Reflexionando sobre los estados pasados, presentes y futuros

Dibuja o escribe sobre cómo era la vida hace un año.
¿Qué era diferente de tu vida ahora? ¿Qué era igual? ¿Cómo te sentías?

Dibuja o escribe sobre cómo es la vida actualmente.
Esto puede incluir cosas que disfrutas y cosas que extrañas del pasado.

Dibuja o escribe sobre cómo esperas que sea la vida en el futuro.
Piensa en lo que dibujaste o escribiste para los dos ejemplos anteriores e imagina cómo podrían ser las cosas diferentes en el futuro. ¿Qué quieres cambiar. Piensa en formas de hacer que eso suceda.