

JOURNALING

LA TERAPIA DE ESCRIBIR

*ESTA HERRAMIENTA TE AYUDARÁ A APRENDER
A ENTENDER Y CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES, Y POR TANTO, APRENDER A
CAMBIARLOS.*

Por la mañana

3 cosas por las que estoy agradecido hoy:

¿Qué hará que hoy sea un gran día?

Afirmaciones diarias:



JOURNALING

LA TERAPIA DE ESCRIBIR

*ESTA HERRAMIENTA TE AYUDARÁ A APRENDER
A ENTENDER Y CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES, Y POR TANTO, APRENDER A
CAMBIARLOS.*

Por la noche

3 cosas increíbles que han sucedido hoy:

¿Cómo podría haber hecho que el día de hoy fuese todavía mejor?

Afirmaciones diarias:

