La Historia de mi Vida

El Pasado, el Presente, y el Futuro

Escribir una historia de tu vida te ayuda a descubrir significación en tu vida y importancia en tus experiencias. Esto te permite organizar tus pensamientos y usarlos para mejorarse. Desarrollar tu propia historia te puede dar un sentido de alegría.

El Pasado

Escribir la historia de tu pasado. Describe los desafíos que has superado y tus cualidades que te han permitido hacerlo.

La Historia de mi Vida

El Pasado, el Presente, y el Futuro

El Presente

Describe tu vida y quien eres hoy en día. ¿Cómo estás diferente ahora comparado con el pasado? ¿Cuales son tus fuerzas ahora? ¿Qué retos tienes que superar?

La Historia de mi Vida

El Pasado, el Presente, y el Futuro

El Futuro

Escribe sobre tu futuro ideal. ¿Cómo será distinta tu vida? ¿Cómo estarás diferente?