

Diario de Experiencias Positivas

Cada día trae experiencias ambas buenas y malas. Desafortunadamente, el cerebro suele enfocarse más en las experiencias malas, mientras se olvida de las experiencias buenas. Por ejemplo, nos acordamos de una interacción social incómoda, pero nos olvidamos de un montón de interacciones normales.

Reconocer las experiencias positivas--por pequeñas que sean--puede mejorar el humor. Práctica por escribir sobre tres eventos positivos al final de cada día.

Lunes
1
2
3

Martes
1
2
3

Miércoles
1
2
3

Diario de Experiencias Positivas

Jueves
1
2
3

Viernes
1
2
3

Sábado
1
2
3

Domingo
1
2
3