

Tarjetas de psicología positiva

Mencione cómo ha demostrado otra persona que se interesa por usted en

Cuente algo emocionante que haya sucedido en la última semana

Describa algo divertido que usted hizo hoy

Mencione algo agradable que usted le haya dicho a alguien en la última semana

Describa algo que le haya hecho reír en la última semana

Describa algo por lo que usted se sienta agradecido el día de hoy

Describa un reto que usted haya superado en la última semana

Describa algo que le haya hecho feliz el día de hoy

Tarjetas de psicología positiva

Describa algo bueno que haya sucedido el día de hoy

Describa una fortaleza personal que usted haya utilizado el día de

Describa algo bueno que usted haya hecho por otra persona en la última semana

Mencione algo agradable que alguien le haya dicho en la última semana

Describa un momento en el cual usted se alegró por otra persona en la última semana

Describa algo bello o interesante que usted haya visto en la última semana

Describa un momento cuando usted se haya sentido calmado, contento o relajado el día de hoy

Describa un momento agradable que usted haya pasado con su familia o sus amigos en la última semana

Tarjetas de psicología positiva

Describa un acto de amabilidad que usted haya visto en la última semana

Describa algo especial que haya ocurrido en la última semana

Describa algo que usted hizo hoy de lo que pueda estar orgulloso

Cuente algo interesante que haya sucedido el día de hoy

Describa la mejor parte de su día

Describa cómo mejoró usted el día de otra persona

Mencione cómo ha demostrado usted que se interesa por otra persona en la última semana

Explique lo que alguien hizo para ayudarle en la última semana