



¿QUÉ ME GUSTA HACER?

	Actividades Gratis	Actividades que Cuestan Dinero
<u>Sola</u>		
<u>Con Otros (Adultos)</u>		
<u>Con Otros (Niños)</u>		



¿QUÉ ME GUSTA HACER?

Cuaderno para Participantes: Actividades:

SOBRE ACTIVIDADES AGRADABLES

- Diferencias entre personas
 - No a todos nos gustan las mismas cosas.
 - No todas necesitamos el mismo número de actividades agradables para sentirnos bien.
- Diferencias que ocurren en mis propios gustos
 - No siempre nos gusta hacer una actividad específica. Por ejemplo, puede ser que a veces disfrute cocinando, pero otras veces no.
 - Es posible que solamente nos guste hacer una actividad bajo ciertas condiciones.
- Es bueno tener actividades que puede hacer solo(a)
 - Controlamos cuando las hacemos, y no dependemos de otras personas.
 - Tenemos así tiempo para pensar y disfrutar de nuestros propios pensamientos.
- Es bueno también tener actividades que puede hacer con otras personas.
 - Los contactos agradables con otras personas nos hacen sentir mejor.
 - Otras personas podrían aumentar nuestra motivación para hacer una actividad.
 - Podríamos mejorar nuestras relaciones con otras personas: el hacer cosas agradables juntos ayuda a las personas a disfrutar mutuamente.
- Las actividades agradables y breves son importantes.
 - Porque podemos hacer muchas cosas cada día.
 - Son útiles cuando estamos ocupados.
 - Las actividades agradables y breves nos dejan reconocer lo bello de este mundo.
 - Unos ejemplos de actividades agradables y breves:
 - Mientras está caminando (quizás a una cita), observe las flores. Tome el tiempo de olerlas, fíjese en el cielo, las nubes, la niebla, cualquier cosa en su alrededor que le hace sentir bien.
 - Recuerde una canción que le gusta, cántela en voz alta o a sí mismo(a).
 - Tome una taza de té.

Notas



¿QUÉ ME GUSTA HACER?