



Lista de Actividades Agradables

Ponga una marca (✓) a las actividades que hizo el día de hoy:

	DIA:						
	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Vestirme con ropa que me gusta							
Eschuchar la radio							
Observar a la gente							
Mirar las nubes							
Comer buenas comidas							
Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
Cuidar plantas							
Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo.							
Ver que cosas buenas ocurren a familiares o amistades.							
Halagar/dar un cumplido a alguien							
Hablar de deportes/eventos actuales							
Ver paisajes bonitos							
Salir a caminar							
Hacer una nueva amistad							
Ir al cine o al teatro							
Ir al museo							
Jugar a las cartas o al ajedrez							
Mirar una puesta de sol							
Hacer artesanías							
Aprender algo nuevo							
Coleccionar cosas							
Que me pidan consejos							
Leer libros de religión							
Estar con mis familiares							
Ir a bazares (mercados/pulgueros)							
Ayudar a alguien							
Arreglar mi cuarto o mi casa							
Hablar por teléfono							
Hacer trabajo voluntario							
Recibir un cumplido							

