



¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA COMO ME SIENTO?

Cosas que me gusta hacer

Como me siento cuando las hago

- Las actividades agradables pueden hacernos sentir más contentos y positivos.
- Las actividades agradables nos ayudan a enfocarnos en cosas saludables en lugar de en nuestras preocupaciones.
- Las actividades agradables nos permiten dejar a un lado nuestros problemas por unos momentos para poder descansar de ellos y reanimarnos. Así es más fácil volver a enfrentarlos.
- Hacer actividades agradables ayuda nuestra salud física.

Notas:
