



¿CÓMO SERÍA HACER ALGO DIVERTIDO EN ESTE MOMENTO?

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

Haga la actividad: _____

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

¿Nota cambios?:

Notas:

Mensaje Principal de la Sesión

Haciendo actividades agradables puedo moldear mi realidad externa.

El día tiene 24 horas.

***Mientras más horas paso haciendo cosas placenteras y saludables,
mi realidad personal será mas saludable y placentera.***

Así me sentiré mejor.