

3 cosas buenas

Muchas veces cuando sentimos ansiedad, vemos las cosas de manera más negativa y pensamos que lo peor va a suceder. Pero esta es una forma que nuestro cerebro nos engaña a veces.

¿Por qué nos va a ayudar?

Nos va a ayudar a reconocer las cosas buenas a nuestro alrededor y a practicar la gratitud.

¿Cómo lo hacemos?

Repasa tu día desde que te levantaste por la mañana. Ahora piensa en 3 cosas buenas que te han sucedido o por lo que puedes estar agradecido.

No tienen que ser cosas grandes. Cuando pienses en ellas, apúntalas.

Por ejemplo:

Mi mamá me dio un abrazo
antes de ir al colegio

Comí mi comida favorita

Estuve con mis amigos en el
recreo

Inténtalo tú:
