

BONO 5

TRES COSAS BUENAS

Es normal y natural pensar en las cosas que salen mal. Esto es muy útil para mejorar. Sin embargo, mejorar también es mantener y fortalecer las cosas que salen bien. Este ejercicio te va ayudar en ello.

A continuación, anota aquellas cosas que hayan salido bien en tu día. No importa si son trascendentales o no, la idea es que hayan sido de tu agrado. Pueden ser cosas del tipo, hoy llovió y no me mojé la ropa o cosas del tipo, mi mejor amiga hoy tuvo a su bebé y los dos se encuentran sanos y tranquilos.

A cada una de las cosas buenas podrás responder a una de las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué ocurrió esto?
2. ¿Qué significa para ti?
3. ¿Cómo puedes obtener más esto en el futuro?

TRES COSAS BUENAS	RESPONDE A UNA DE LAS 3 PREGUNTAS ANTERIORES
1.	
2.	
3.	