

ATESORA LOS BUENOS MOMENTOS

- Esta actividad se suele iniciar en año nuevo pero nada te impide empezarla el día de hoy.
- Toma un bote o una caja vacía. Adórnalo a tu gusto.
- Cada semana o cada día si prefieres, echa una notita en la cual hayas apuntado algo bueno que te ha pasado. No tienen que ser cosas extraordinarias sino simplemente eventos, circunstancias, encuentros o sensaciones que te brindaron placer, felicidad y bienestar... que dibujaron una sonrisa en tu rostro..
- El 31 de Diciembre, poco antes de ir a celebrar con tus familiares y amigos, vacía tu bote y toma el tiempo de leer cada una de tus notas.
- Cierra los ojos, respira hondo y sonríe ¿No te parece que acabas de vivir un año increíble?



ISABELLE —
LECUROU
— COACH