



Ejercicio nº 1.14

Escribe tres experiencias agradables que has tenido a lo largo de tu vida:

Escribe los significados positivos que das a tres experiencias poco agradables que tuviste a lo largo de tu vida:

A continuación te proponemos un nuevo **RETO diario**. Comprométete contigo.
Cada noche antes de acostarte, revisa las experiencias agradables que has tenido en el día.

Apunta cuántas experiencias positivas has tenido durante el día:

Describe una de ellas:

Escribe lo que más te ha gustado de ti en esa experiencia:

Describe cómo te sientes contigo mismo:

